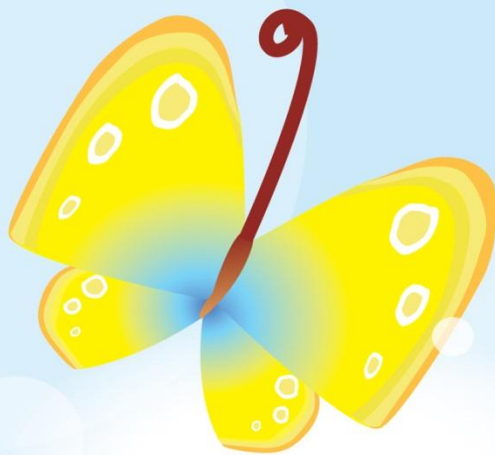


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ -ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА- ДЕТСКИЙ САД № 305 «СОЛНЫШКО»
г. Новосибирск, ул. Академическая,11 тел/факс: 330-89-69



ПРОЕКТ «РАЗНОЦВЕТНОЕ ЛЕТО»

Создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма с учетом специфики организации работы в летний период в ДОУ.

Разработчики проекта:

**Егорова Марина Степановна-воспитатель
Анашко Елена Юрьевна-инструктор по физической культуре**

ВВЕДЕНИЕ.

«Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.
С. Я. Маршак.

Лето - удивительная и благодатная пора, когда детям можно вдоволь гулять, бегать и прыгать. Именно в этот период они много времени проводят на воздухе. И очень важно так организовать жизнь дошкольников, чтобы каждый день приносил им что-то новое, был наполнен интересным содержанием, чтобы воспоминания о летнем времени, играх, прогулках, праздниках и развлечениях, интересных эпизодах из их жизни еще долго радовали детей. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период особенно большие возможности предоставлены для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Летом все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Мы убеждены, что постоянное пребывание детей на свежем воздухе, дает ребенку значительный физический и эмоциональный запас сил для успешного полноценного развития и повышения иммунитета.

Летний период насыщен деятельностью на открытом воздухе: прогулки, походы, физкультурные досуги, закаливающие процедуры, игры на природе позволяют детям приобретать новый двигательный опыт.

Цель проекта: создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма с учетом специфики организации работы в летний период в ДОУ.

Задачи:

1. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, формирование культурно – гигиенических и трудовых навыков через интерактивное обучение в совместной деятельности, во время режимных моментов, на прогулках.
2. Провести цикл бесед, просмотр презентаций о влиянии природных факторов на жизнь и здоровье людей ("Как беречь здоровье летом?", "Как предупредить простуду?", "Как оказать первую помощь? (при ушибе, ссадине, укусах осы, пчелы, кровотечении из носа)», "Зачем надо каждый день много гулять и заниматься физкультурой?", "Как надо вести себя у воды, в лесу?" и т. д.
3. Воспитывать навыки к повседневной физической активности через систему специально организованных мероприятий (утренняя гимнастика на свежем воздухе, физкультурные занятия, закаливающие упражнения, организацию спортивных и подвижных игр).
4. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребёнком в условиях семьи и детского сада путем активного участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (развлечениях, спортивных праздниках, походах и др.)
5. С целью повышения профессионального мастерства педагогов и сотрудников, организовать проведение ежемесячного семинара «Навстречу здоровому образу жизни».
6. Для педагогического и санитарного просвещения родителей еженедельно выпускать листок здоровья, менять информацию на стенде с памятками и рекомендациями по вопросам оздоровления детей в летний период.

Краткая аннотация проекта.

Летнюю работу с детьми принято называть оздоровительной. Этим определяется ее цель и направление- использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться того, чтобы каждый ребенок поправился и закалился.

Большинство мероприятий традиционно для организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в летний период. Сильными сторонами нашего проекта мы считаем охват всей деятельности ДОУ физкультурно-оздоровительной направленностью, тщательное продуманное планирование, системность и последовательность в реализации запланированных мероприятий, высокая заинтересованность педагогов и родителей в данной работе.

В качестве основных средств воспитания и развития движений у дошкольников проект предусматривает: подвижные игры, игровые упражнения, игры-забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры, "школу мяча", "школу скакалки", игры-эстафеты, спортивные праздники и развлечения.

В каждой возрастной группе разработана циклограмма совместной деятельности педагога с детьми, в которой предусмотрены каждый день спортивные игры, игры с водой и песком, подвижные игры и развлечения.

В теплое время года может быть проведено более 50 подвижных игр и их различных вариантов. Особенно детям интересны игры с длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты. Оснащение участков выносным нетрадиционным спортивным оборудованием и спортивным инвентарем увеличивает интерес детей к самостоятельной двигательной деятельности.

Новинкой среди проводимых в детских садах спортивных летних праздников является военно-спортивная игра «Зарница» с участием курсантов НВВКУ. Доброй традицией стало проведение такого мероприятия в первую половину июня. В ходе спортивного праздника мальчики вместе с курсантами преодолевают препятствия, тематика конкурсов военизирована: «Разведчики», «Минеры», «Истребители танков», «Передай снаряд», «Перенеси раннего» (см. приложение).

В это время девочки вместе со старшей м\с и воспитателями учатся оказывать первую медицинскую помощь. Последний конкурс «Перенеси раненого» и заключается в том, что с медицинского пункта на спортивную площадку переносятся забинтованные «бойцы». Заключительная эстафета вместе с курсантами выявляет победителей. Все дети награждаются георгиевскими лентами, а победители еще и дипломами. Теперь свое мастерство показывают курсанты, которые демонстрируют приемы рукопашного боя, умения владеть холодным и огнестрельным оружием. Заканчивается праздник работой полевой кухни: рассыпчатая гречневая каша и сладкий чай на улице – все, что нужно маленьким и большим бойцам после выполнения трудных заданий.

Работа над реализацией поставленных задач проходит в несколько этапов.

1. Подготовительный этап.

Оснащение групповых прогулочных площадок спортивным оборудованием, изготовление нетрадиционного спортивного оборудования, подбор и систематизация методического обеспечения проекта, вовлечение детей и родителей через беседы, консультации, наглядный материал, совместные мероприятия.

2. Основной этап.

Проведение физкультурно-оздоровительного комплекса мероприятий для детей дошкольного возраста (подвижные игры, совместная деятельность, праздники и развлечения, закаливание);

3. Заключительный этап.

Направлен на выявление эффективности проведенного комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий и подведение итогов детской деятельности в летний период (анализ заболеваемости, антропометрические измерения, выставка детских рисунков «Как я провел лето», анкетирование родителей).

Чем теснее взаимодействие специалистов, тем эффективнее происходит реализация проекта. Работая планомерно и последовательно, каждый педагог – воспитатель, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, руководитель изостудии – использует те приёмы и формы, которые наиболее приемлемы для данного возраста и уровня личности развития конкретного ребёнка.

Постановка проблемы:

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать? А начинать это надо с дошкольного детства.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Одной из основных задач, стоящих перед работниками нашего детского сада, является воспитание здорового подрастающего поколения.

Проблемой физического воспитания мы занимаемся на протяжении многих лет. Изучили методику, проводили семинары, открытые просмотры по организации двигательной активности детей. Но всё это не давало ощутимых результатов. Начали вести мониторинг заболеваемости детей и пришли к выводу, что необходимо разработать систему мероприятий по оздоровлению детей, основной упор, делая на летнюю оздоровительную работу.

Физическим упражнениям уделяем особое внимание. Детям любого возраста свойственна двигательная активность. Мышечная активность – обязательное условие для нормального развития организма. «Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие», - писал греческий философ Аристотель.

Ребёнок дошкольного возраста – это человек с постоянной потребностью в движении: «...а у меня в ногах – вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель ...». Двигательная активность играет важнейшую роль в развитии и укреплении здоровья ребёнка, создавая энергетическую основу для роста и формирования систем организма и оказывая благотворное стабилизирующее действие на становление психических функций.

Вывод:

В нашем детском саду созданы условия для творческого самовыражения детей в процессе физической активности. Все формы работы по физическому воспитанию взаимосвязаны и дополняют друг друга. К ним предъявляются единые педагогические требования: регулярность проведения, постепенность усложнения требований к качеству движений, объёму физических нагрузок, учёт возрастных и

индивидуальных особенностей детей, создание необходимых условий для активизации двигательной деятельности (игрушки, нетрадиционное оборудование, пособия).

Повышение самостоятельной двигательной активности детей является одним из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Согласно ФГОС, в авторском проекте «Разноцветное лето» отражается приоритетная деятельность ДОУ по обеспечению равных стартовых возможностей для обучения в дальнейшем детей в образовательном учреждении, реализующем основную образовательную программу начального общего образования.

Для реализации проекта «Разноцветное лето» было решено:

1. Довести до участников проекта важность данной проблемы.
2. Подобрать методическую, научно-популярную, художественную литературу, иллюстративный материал по данной теме, организовать выставку в методическом кабинете.
3. Подобрать материалы, игрушки, атрибуты для игровой и проектной деятельности.
4. Подобрать материал для изобразительной и продуктивной деятельности детей.
5. Составить смету и перспективный план мероприятий.

Стратегия достижений поставленных задач:

Летом воспитанники почти все время проводят на территории ДООУ. На спортивных и игровых площадках педагоги обеспечивают:

- закрепление и совершенствование различных видов движений у детей (ходьбы, бега, прыжков, лазания, бросания, ловли и метания);
- развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости);
- воспитание положительных нравственно-волевых черт личности (активности, самостоятельности).

В преддверии летнего периода в нашем дошкольном образовательном учреждении были проведены соответствующие подготовительные мероприятия, а именно:

- откорректирован режим жизни детей с учетом теплого времени года
- пересмотрено расписание непосредственно образовательной деятельности
- разработана совместно с медицинским персоналом система закаливания, учитывающая состояние здоровья детей и условия, созданные в каждой возрастной группе;
- составлены рекомендации для родителей о том, как организовать досуг ребенка в летнее время, какие прочитать книги, какие провести наблюдения в природе, а также проинформировали родителей, дети которых в летние месяцы остаются в детском саду, об изменениях в системе работы ДООУ. Согласно СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010 № 91 (в ред. 20.12.2010), в дни каникул и в летний период не рекомендуется проводить непосредственно образовательную деятельность. Больше внимания следует уделять спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам, экскурсиям.

В летний период увеличивается продолжительность прогулок. Для достижения оздоровительного эффекта режимом дня предусматривается максимально возможное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

С учетом данных требований при планировании работы с воспитанниками в летний период педагоги приняли во внимание основные положения федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (далее – ФГОС). Так, в соответствии с данным документом были созданы условия для организации самостоятельной деятельности воспитанников и совместной деятельности взрослых и детей в группе, а также на участке детского сада.

В планах воспитателей в течение дня предусмотрены все виды детской деятельности: двигательная, продуктивная, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, музыкально-художественная, чтение художественной литературы, игровая.

Для оказания эффективной методической помощи педагогам в методическом кабинете организована выставка, посвященная работе в летний период, подобрана литература и конспекты непосредственно образовательной деятельности

эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).

В ходе консультаций проведено ознакомление педагогов с задачами и планом летней оздоровительной работы, намечены общие мероприятия, даны рекомендации по организации работы в разновозрастных группах, оказана помощь молодым воспитателям в составлении плана воспитательно-образовательной работы на летние месяцы.

Кроме того, с воспитателями проведён **инструктаж по охране жизни и здоровья детей**. Так, перед тем как вывести воспитанников на прогулку, они обязаны тщательно осмотреть участок. Участок должен быть хорошо просматриваем, достаточно затенен, безопасен, оснащен малыми игровыми формами, **песочницей** (с политым и взрыхленным песком, набором лопаток, формочек на каждого ребенка), емкостью для воды (небольшим надувным бассейном, тазиком, ванночкой и т. д.), тентом от солнца и дождя. Воспитателю необходимо следить за соблюдением **питьевого режима**, одеждой детей в соответствии с погодой.

В **Международный день защиты детей**, который ежегодно отмечается 1 июня, в дошкольном учреждении по традиции проводится летний спортивный праздник.

Физкультурный досуг организовывается еженедельно ("Здравствуй лето", «Шествуй на олимп гордо», «Путешествие в лесное царство», «Приди на помощь» и др.).

Лето – благоприятный период для реализации программных задач по **ОБЖ** и формированию у воспитанников **культурно-гигиенических навыков**. Так, для работы с детьми младшего возраста мы использовали дидактические игры, песенки, потешки, стихотворения, рассказы, сказки, картинки соответствующего содержания.

Кроме того, в младших группах были организованы игровые гигиенические уголки, где подобраны игровые гигиенические наборы: (расчески, полотенце, мыло, салфетка, зубная щетка, паста, носовой платок, стаканчик) для закрепления навыков их использования.

Для детей старшего возраста был разработан цикл познавательных интерактивных игр о личной гигиене, способах оказания первой помощи при чрезвычайных обстоятельствах:

- "Как беречь здоровье летом?";
- "Как предупредить простуду?";
- "Как оказать первую помощь себе и детям (при ушибе, ссадине, укусах осы, пчелы, кровотечениях из носа)?";
- "Зачем надо каждый день много гулять и заниматься физкультурой?";
- "Как надо вести себя у воды, в лесу?" и т. д.

Запланированы беседы с рассматриванием картинок и показом презентаций "В мире опасных предметов и проборов", "Служба 01"; подобраны книжки по данной тематике (С.Я. Маршак "Кошкин дом", "Рассказ о неизвестном герое", Г.М. Цыферов "Жил на свете слоненок"). На участке оформили уголок, посвященный правилам дорожного движения, со светофором, велосипедами, самокатами и т. д.

Запланировано выполнение коллективных работ с использованием различных техник рисования, а также проведение конкурсов рисунка на асфальте, детского дизайна, поделок из бросового материала. Тематика продуктивной деятельности разнообразна:

- аппликации на темы "Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья", "Мой любимый вид спорта", "Летом на пляже";
- оригами на тему "Цветы и птицы родного края";
- рисование на темы "Летний отдых нашей семьи", "Мой город летом", "Транспорт";
- лепка на тему "Ягодное царство", «Грибное государство», «Спортивные снаряды из бросового материала»;
- изготовление знаков "Береги природу" и т. д.

Знакомство с окружающей действительностью, наблюдения за природой летом, организация совместной деятельности взрослых и детей всё это создает благоприятные условия для развития не только физических навыков, но и коммуникативных качеств у дошкольников. Воспитатели используют в работе с детьми ситуативные разговоры, беседы; повторение песенок, потешек, скороговорок, организовывали литературный досуг, викторины, показы кукольного театра. Особое внимание уделяется чтению художественной литературы, рассказыванию сказок, организации игр-драматизаций.

Особое внимание в летний период уделяется познавательно-исследовательской деятельности: наблюдениям на прогулке за явлениями живой и неживой природы (состоянием почвы, температурой воздуха, осадками), построению взаимосвязи, взаимозависимости предметов и явлений природы, экспериментированию (с водой и песком), коллекционированию, моделированию, решению проблемных ситуаций. Разработаны развлечения "Прекрасное и удивительное вокруг нас", "Праздник воды и песка" с активным участием детей в опытно-исследовательской деятельности.

При организации летней физкультурно-оздоровительной работы особое место отводится таким формам активного отдыха, как физкультурные праздники и развлечения.

Такие мероприятия всегда наполнены веселыми занимательными упражнениями, встречей с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Пребывание на свежем воздухе, разнообразная двигательная деятельность способствуют укреплению здоровья, закаливанию организма, обогащению двигательного опыта, что позволяет повысить интерес детей к движениям.

При этом ведут себя непосредственнее, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять своеобразный артистизм, эстетичность в движениях, что имеет немаловажное значение для развития личности каждого ребенка.

Важнейший итог такого праздника – радость от участия, победы, общения и совместного творчества.

Общие закаливающие мероприятия в нашем дошкольном учреждении проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный распорядок дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон с доступом свежего воздуха, воздушный и температурный режим в помещении.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся световоздушные и солнечные ванны, хождение босиком, игры с водой. При закаливании мы обеспечиваем оптимальное сочетание температуры воздуха и одежды детей, максимальное пребывание детей на воздухе. Если позволяет температура воздуха

(22 градуса и выше) то инструктор по физкультуре регулярно проводит упражнения после сна на спортивной площадке на улице, включая хождение босиком по сенсорной дорожке, старшая м\с проводит закаливание на улице водой из шланга с постепенно понижающейся температурой воды.

Утреннюю гимнастику и прием детей летом, проводим на спортивной площадке, так как именно в теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Кроме этого физкультурные занятия также проводятся на свежем воздухе, на спортивной площадке. Наша спортивная площадка оборудована необходимыми пособиями для развития основных движений: яма с песком для прыжков в длину; гимнастическое бревно; полоса препятствий; сенсорная дорожка. Что позволяет детям охотно пользоваться ими как на занятиях, так и в самостоятельной двигательной деятельности с целью закрепления навыков в основных видах движений и развития ловкости.

Ходьба босиком на прогулке в летний период тоже оказывает закаливающее воздействие на организм ребенка. Но прежде чем начать босохождение на участке необходимо проверить территорию на наличие предметов, которые могут нанести вред здоровью и познакомить детей с правилами ходьбы босиком (приложение №8).

Наряду со спортивными упражнениями: упражнениями в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис) мы закрепляем классы по «Школе мяча». Имея на территории детского сада площадку для волейбола и баскетбола, в летний период мы продолжаем обучать детей этим спортивным играм. Конечным результатом чего становятся проведение матчей по пионерболу.

Эффекты реализации проекта:

Для детей:

- ❖ Инновационный проект предусматривает, что старшие дошкольники получают разнообразные теоретические знания, благодаря которым появится мотивация для дальнейшего развития своих физических качеств.
- ❖ В результате проделанной работы у дошкольников появится желание регулярно и активно заниматься физической культурой и спортом, произойдет становление культуры здорового образа жизни. Приобретут новые знания и впечатления об окружающем мире.
- ❖ Старшие дошкольники смогут самостоятельно организовать игры-соревнования, выстраивать товарищеские взаимоотношения в команде.
- ❖ Улучшатся показатели здоровья детей
- ❖ Выпускники детского сада смогут продолжить занятия спортом в спортивных секциях ДЮСШ и добиться хороших результатов в разных видах спорта.
- ❖

Для родителей:

- ❖ Положительный результат совместных мероприятий, родители, участвующие в них, станут искренними союзниками и активными помощниками дошкольного учреждения.
- ❖ Повышение педагогической культуры родителей:
 - наличие теоретических знаний по физической культуре, по вопросам эстетического, эмоционального, психического развития ребёнка;
 - наличие практических знаний и навыков.
- ❖ Изучение, обобщение, распространение положительного опыта семейного воспитания наших родителей.
- ❖ У родителей сформируются основы физкультурной грамотности, они приобретут элементарные навыки организации двигательной деятельности с детьми.

Для педагогов:

- ❖ Сплочение всех специалистов дошкольного учреждения, педагогический коллектив будет опираться на принцип единой направленности в вопросах летней оздоровительной работы.
- ❖ Будет актуализирована в сознании педагогов значимость закаливающих мероприятий, комплексное использование всех природных факторов.
- ❖ Произойдет пополнение методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ по вопросам физкультурно-оздоровительной работы.

Ожидаемые результаты:

За время реализации проекта в ДООУ будет создана и опробована система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию у родителей, педагогов, детей первоначальных основ здорового образа жизни, разумного отношения к своему организму.

- ❖ Повысится сопротивляемость организма детей к простудным заболеваниям. Снизится заболеваемость.
- ❖ Улучшатся показатели физического развития и физической подготовленности дошкольников
- ❖ Увеличится количество семей, участвующих в спортивных мероприятиях ДООУ, возрастет интерес родителей к достижениям и способностям детей, их желание принимать участие в физкультурно-оздоровительной работе.
- ❖ Повысится педагогическое мастерство педагогов в организации физкультурно-оздоровительной работы и двигательной активности детей дошкольного возраста в летний период.

Мы ожидаем, что могут возникнуть объективные проблемы в успешной реализации проекта. Как наиболее важные мы выделяем:

- ❖ климатические погодные условия
- ❖ смешанная возрастная комплектация групп
- ❖ наличие в группах детей из других детских садов

При неблагоприятных погодных условиях запланированные мероприятия будут проведены в помещениях физкультурного зала или на прогулочных верандах. Упражнения после сна и закаливание будет проходить в групповых помещениях с максимальным доступом свежего воздуха под контролем старшей м\с.

Практика показывает, что педагоги испытывают определенные трудности при организации работы с детьми в летний период, поскольку комплектация групп осуществляется по смешанно - возрастному принципу. Мы предлагаем, работу планировать на младший и старший возраст детей, при этом особое внимание уделять проведению интегрированных занятий в игровой форме: подвижным играм, дидактическим играм, играм-забавам, работе творческих мастерских. Для каждой возрастной группы по понедельно составляется план мероприятий. Каждая неделя каждого месяца проходит под своим названием и включает в себя определенное количество тематических дней, что доставляет особую радость детям.

В связи с закрытием на ремонт ведомственных ДООУ в нашем д\с будут находиться какое-то время дети и родители из других детских садов. Этой группе родителей, возможно, будут не знакомы данные направления физкультурно-оздоровительной работы и они могут быть не согласны с участием своих неподготовленных детей в них. Для решения этой проблемы мы предлагаем индивидуализировать физические нагрузки и технологию закаливания, а также усилить просветительскую работу с родителями путем индивидуальных бесед,

письменных индивидуальных консультаций, непосредственным наблюдением за ходом какого-либо мероприятия, проведением совместных походов.

Организуя эту очень важную хлопотливую работу, педагогический коллектив надеется отметить снижение заболеваемости детей до возможного минимума. Дети станут крепкими, сильными, выносливыми, совершенствуются их двигательные навыки.

Коллектив детского сада также надеется, что наши воспитанники после ухода в школу продолжат заниматься в спортивных секциях. Среди участников районных и городских соревнований, получающих почётные призы и грамоты, много бывших воспитанников детского сада №305 «Солнышко», в котором они впервые приобщились к спорту.

Библиография:

1. «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Г. Алямовская Москва 2005г.
2. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» Н.С. Галицина Москва 2008г.
3. «Мой организм» С.А. Козлова Москва 2001г.
4. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Н.И. Крылова, Волгоград 2009г.
5. «Взаимодействие ДОУ с родителями дошкольников» А.В. Дронь, Санкт-Петербург 2011г.
6. «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований», Москва, 2011г.
7. «Технология оздоровления детей в детском саду» Е.А. Бабенкова, Москва 2012 г.
8. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Ставрополь, Илекса-2003 г.
9. Спортивные мероприятия для дошкольников 4-7 лет. Давыдова М.А., Москва, ВАКО-2007 г.
10. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. Кириллова Ю.А., СПб, Детство- Пресс, 2005 г.
11. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Выпуск 2., Волгоград, Учитель- 2010 г.
12. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Мозаика-Синтез, Москва, 2014г.

ПРИЛОЖЕНИЕ



РАБОТА С ДЕТЬМИ

Схема оздоровительно-профилактических мероприятий на летний период в ДОУ № 305

Мероприятия	Особенности организации
Воздушные ванны	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха
Солнечные ванны	при наличии головного убора
Стопотерапия, босохождение (по песку, траве, земле)	в сухую погоду, на утренней и вечерней прогулке, начиная с 5 мин постепенно доводя время хождения до 60-90 мин
«Тропа здоровья»	ежедневно, после дневного сна в течение 5-7 мин.
Мытье рук с самомассажем, пальчиковая гимнастика	ежедневно
Игры с водой и песком	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке
Утренняя гимнастика	ежедневно, на свежем воздухе или под навесом
Гимнастика пробуждения, самомассаж лица, ушей	ежедневно, по мере пробуждения детей
Подвижные игры с физическими упражнениями	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами или индивидуально, с учетом двигательной активности детей.
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно в 1 и 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках
Прогулки - походы по территории детского сада старшая	1 раз в две недели, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений старшая группа 30-40 мин;
Соки, фрукты, овощи кисломолочные продукты	второй завтрак на свежем воздухе (в 10 часов)
Дыхательная, артикуляционная Гимнастики	2-3 раза в день во время утренней зарядки, прогулки, после сна

Физкультурные занятия	3 раза в неделю, с учетом двигательной активности
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе
Физкультурный досуг	1 раз в неделю

Работа с родителями

Выписка из плана работы ДОУ № 305 в летний период

Содержание	Сроки	Ответственные
<p><u>Информационная деятельность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • оформление информационных стендов по организации активного отдыха детей в летний период • оформление информационных стендов по ОБЖ, ЗОЖ 	Июнь-август	Воспитатели, старший воспитатель
<p><u>Консультации:</u></p> <p><i>Групповые консультации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Как выработать навыки безопасного поведения на улице» • «Профилактика кишечных инфекций» • «Познавательное развитие детей летом» <p><i>Индивидуальные консультации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • по проблемам воспитания <p><i>Консультации с родителями вновь поступающих детей</i></p>	Июнь-август	Воспитатели
<p><u>Совместная деятельность детского сада и семьи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • привлечение родителей к оснащению участка для игровой деятельности детей • привлечение членов родительского комитета в состав комиссии по определению претендента на лучший участок в смотре – конкурсе прогулочных площадок • привлечение родителей к организации и проведению совместной культурно-досуговой деятельности • проведение совместных спортивных мероприятий • организация выставок, конкурсов в детском саду • привлечение родителей к оказанию помощи в проведении ремонта детского сада 	<p>Май-август</p> <p>июнь - август</p> <p>по плану</p> <p>по плану</p> <p>июнь-август</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Заведующий ДОУ</p> <p>Воспитатели, инструктор по физической культуре, муз. руководитель</p> <p>Воспитатели</p> <p>Заведующий, Завхоз</p>

<p><u>Сотрудничество с родителями в период адаптации:</u></p> <p>Анкетирование родителей по выявлению детей с предпосылками к тяжелой степени адаптации.</p> <p>Круглый стол по проблеме постепенного перехода из семьи в дошкольное учреждение.</p> <p>Просветительская работа (памятки, рекомендации)</p>	<p>Июнь-август</p>	<p>Старший воспитатель, воспитатели</p>

Санитарно-просветительная работа

Содержание	Сроки	Ответственные
<p>Консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Санитарно-эпидемиологический режим в ДОУ в летнее время» (для всех сотрудников); • «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний» (для младших воспитателей, поваров, родителей); • «Профилактика солнечного и теплового удара у детей» » (для педагогов, младших воспитателей, родителей); • «Организация гигиенических и закалывающих процедур» (для воспитателей, младших воспитателей); • «Профилактика травматизма» (для воспитателей, младших воспитателей и родителей); • «Как организовать летний отдых детей» (для родителей); • «Первая помощь при отравлении, солнечном ударе» (для родителей и персонала) 	<p>Май</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p> <p>Июнь</p> <p>Июль</p> <p>Июнь</p> <p>Июль</p>	<p>старшая медсестра, старший воспитатель</p>
<p>Наглядные санитарные листки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Правила поведения у воды»; • «Осторожно! Ядовитые растения!»; • «Профилактика кишечных заболеваний»; • «Первая помощь при отравлении, солнечном ударе» 	<p>В течение ЛОП</p>	<p>Ст. медсестра</p>

Административно-хозяйственная работа

Содержание	Сроки	Ответственные
Внутренняя приемка территории ДОУ к летне-оздоровительному периоду (выход контроля - Оперативное совещание «Подготовка детского сада к летнему периоду»)	Май	Заведующий
Инструктаж сотрудников ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> • по охране жизни и здоровья детей; • по технике безопасности; • по противопожарной безопасности 	Май	Заведующий,
Организовать: <ul style="list-style-type: none"> • посадку декоративных и культурных растений на огороде и в цветниках; • завоз земли, песка; • ежедневный полив участка; 	Май-июнь Май В течение ЛОП	Воспитатели Завхоз Завхоз
Обновить (покрасить): <ul style="list-style-type: none"> • клумбы; • физкультурное оборудование; • песочницы, скамейки; • разметку площадки по дорожному движению, детских построек, косметический ремонт веранд. 	Май-июнь	Завхоз Воспитатели

Планирование организации воспитательно-образовательной работы с детьми в летний период в ДОУ № 305

мероприятие	Срок проведения	Ответственный
Июнь		
Праздник "Здравствуй, лето!", посвященный Дню защиты детей. Организация спортивных соревнований, эстафет, бесед о спорте, подвижных игр на воздухе	1-я неделя	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели, старший воспитатель
Проведение литературных досугов, викторин по русским народным сказкам и сказкам народов мира. Изготовление атрибутов для игр-драматизаций. Военно-спортивный праздник, посвященный Дню независимости России «Зарница» Организация выставки детских рисунков "Мой город летом!"	2-я неделя	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели, старший воспитатель Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Организация познавательно-исследовательской деятельности на участке детского сада: экспериментирование с водой и песком. Конкурс на лучшую постройку из песка "Строим город". Проведение экологических досугов, посвященных растениям и животным, занесенным в Красную книгу, лекарственным растениям Летние малые олимпийские игры «Шествуй на олимп гордо».	3-я неделя	Воспитатели, старший воспитатель Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Организация коллективного труда на огороде и участке детского сада ("День большой чистоты"" "День добрых дел"). Повторение пословиц и поговорок о труде. Проведение коллективной лепки на	4-я неделя	Воспитатели, старший воспитатель

<p>темы "Овощное царство", "Ягодное царство"</p> <p>Музыкально-спортивный праздник «Путешествие в лесное царство»</p>		<p>Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель</p>
Июль		
<p>Организация и проведение развлечений по правилам дорожного движения ("Веселый светофор", "Азбука дорожного движения"). Организация игр-эстафет, катания на велосипедах и самокатах</p> <p>Рисование «Транспорт»</p> <p>Спортивное развлечение «Красный, жёлтый, зелёный»</p>	1-я неделя	<p>Воспитатель, музыкальный руководитель, старший воспитатель</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
<p>Музыкально-литературная викторина по сказкам К.И. Чуковского.</p> <p>Организация выставки детских рисунков по сказкам К.И. Чуковского.</p> <p>Путешествие по карте – часть света "Африка". Составление макета африканского ландшафта с использованием карточек-иллюстраций растительного и животного мира Африки по сказке К.И. Чуковского</p> <p>"Доктор Айболит</p> <p>Беседа «Как оказать первую мед. помощь себе и детям»</p> <p>Спортивное развлечение «В гостях у сказки».</p>	2-я неделя	<p>Воспитатель, музыкальный руководитель, старший воспитатель</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
<p>Организация проектной деятельности по теме "Садик для Дюймовочки".</p> <p>Чтение легенд о цветах.</p> <p>Рассматривание открыток и иллюстраций с изображением цветов.</p> <p>Организация конкурса рисунков детей на асфальте "Цветочная дорожка".</p> <p>Оригами «Цветы родного края»</p> <p>Физкультурный досуг«»</p>	3-я неделя	<p>Воспитатель, старший воспитатель</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
<p>Физкультурный праздник "Купальские забавы".</p> <p>Праздник "Мыльных пузырей".</p> <p>Эстафеты "Мой веселый, звонкий мяч",</p>		<p>Инструктор по физической культуре воспитатель,</p>

<p>"Умная скакалка". Викторина "Летние виды спорта" (групповые, одиночные). Беседа «Как надо вести себя у воды и в лесу»</p>	<p>4-я неделя</p>	<p>музыкальный руководитель, старший воспитатель</p>
<p>Август</p>		
<p>Познавательный досуг "В мире опасных предметов и приборов" для малышей по ОБЖ. Викторина "Оказание первой помощи при чрезвычайных обстоятельствах". Отгадывание загадок о предметах личной гигиены, электробытовых приборах КВН в старших группе «Здоровому все здорово»</p>	<p>1-я неделя</p>	<p>Воспитатель, старший воспитатель Инструктор по физической культуре</p>
<p>Экологический досуг "Правила поведения в природе". Изготовление поделок из природного материала. Смотр-конкурс на огороде детского сада "Лучшая грядка" Аппликация «Дары леса» Летний спортивный праздник «Путешествие Робинзонов»</p>	<p>2-я неделя</p>	<p>Воспитатель, старший воспитатель Инструктор по физической культуре</p>
<p>Спортивные эстафеты «Приди на помощь» Организация спортивных игр: теннис, бадминтон, баскетбол, футбол Беседа «Зачем надо много гулять и заниматься физкультурой»</p>	<p>3-я неделя</p>	<p>Инструктор по физической культуре воспитатель, старший воспитатель</p>
<p>Конкурс поделок из природного и бросового материала, детского дизайна, включая семейное творчество Конкурс рисунков «Как я провёл лето» Вечер-развлечений совместно с родителями «Здоровье – это класс!»</p>	<p>4-я неделя</p>	<p>Воспитатель, старший воспитатель Инструктор по физической культуре</p>

распределение детской деятельности в летний период времени

Старший дошкольный возраст

1 половина дня	2 половина дня
----------------	----------------

Понедельник

Игры – эстафеты, игры – соревнования.	Игры с водой и песком.
ЗКР. Драматизация знакомых художественных произведений.	Совместная деятельность: прополка и рыхление огородных культур.
Совместная деятельность: полив огорода.	Подвижные игры.
Изготовление игрушек из природного и бросового материала	Игры с элементами спорта: бадминтон, волейбол, баскетбол.

Вторник

Организация спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол.	Продолжение изготовления игрушек для настольного и пальчикового театра.
Изготовление игрушек для настольного и пальчикового театра.	ОБЖ: правила дорожного движения\ опасные предметы.
Совместная и самостоятельная деятельность: полив цветника.	Игры с песком, водой.
Тематическое развлечение	Прополка и рыхление цветника.

Среда

Музыкально – театрализованная деятельность	Школа мяча: отбивание, метание в цель, вдаль, игры.
Коллективная работа по ИЗО: рисование\аппликация	Совместная деятельность: наведение порядка на участке группы.
Наблюдение: лекарственные травы, деревья, цветы и кустарники на территории д\с.	Игры с водой. Экспериментирование

Четверг

Игры – эстафеты, игры – соревнования.	Совместная деятельность: мытье веранды, игрушек.
Изготовление игрушек –оригами.	Организация подвижных игр. Народные игры.
ОБЖ: опасные растения\правила поведения в природе.	Игры с песком.

Пятница

ЗКР. Художественная литература.	Совместная деятельность: полив огорода и цветника.
Изготовление игрушек из природного и бросового материала и бумаги.	Продолжение изготовления игрушек из природного материала и бумаги.
Музыкально – ритмическая, пластическая деятельность	Скакалки: длинные и короткие, классики, игры с прыжками и т.д.
	Игры с песком.

распределение детской деятельности в летний период времени

Младший дошкольный возраст

1 половина дня	2 половина дня
----------------	----------------

Понедельник

Музыкально –театрализованная деятельность	Игры с водой. Простейшие опыты и эксперименты.
ЗКР. Художественная литература	Прополка и рыхление огородных культур.
Наблюдение: лекарственные травы, деревья, цветы и кустарники на территории д\с	Подвижные игры.

Вторник

Театрализованная деятельность. Драматизация худ. произведений	Изготовление игрушек из природного и бросового материала.
ЗКР.	Продолжение наблюдений и совместной деятельности на цветнике.
Совместная деятельность: прополка и полив цветника.	Игры с мячом. Подвижные игры.
Тематическое развлечение	Игры с песком и водой.

Среда

Театрализованная деятельность. Драматизация худ. произведений	Игры с игрушками из природного материала.
Игры с водой и песком.	Совместная деятельность: изготовление композиций.
Наблюдение: лекарственные травы, деревья и кустарники на территории д\с.	Подвижные игры. Хороводы.

Четверг

Музыкально – театрализованная деятельность	Изготовление игрушек из бумаги, природного и бросового материала.
Коллективная работа по ИЗО.	Игры с мячом, песком, водой.
Совместная деятельность: наведение порядка на площадке.	Народные игры со старшими детьми.

Пятница

Наблюдение и работа на огороде и цветнике.	Инсценировка знакомых сказок. ЗКР.
Игры с песком и водой.	Продолжение работы на огороде.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ**

- Организованная образовательная деятельность по физической культуре – это основная форма развития оптимальной двигательной активности детей. К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр.
- Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его двигательную активность. В связи с этим при планировании непосредственно образовательной деятельности (НОД) по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.
- Наряду с рациональной организацией (разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний воспитателя и т.д.) важны определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующая творчество и инициативу детей. Например, во время НОД можно предоставить детям самостоятельно выбрать любимое пособие и выполнить с ним произвольные движения.
- Каждое занятие по физической культуре должно приносить радость ребенку, пробуждать у него интерес, стимулировать творческую активность, развивать потребность в разных видах упражнений и подвижных играх. С этой целью воспитателю необходимо широко использовать разные приемы и методы, выбор которых определяется конкретной педагогической задачей, особенностями программного содержания, подготовленностью детей и другими условиями.
- Эффективность НОД по физической культуре в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием основных целей, среди которых можно выделить:
- Удовлетворение естественной биологической потребности у ребенка в движении;
- Обеспечение развития творчества и инициативу детей, действий заданий, команд, указаний воспитателя и т.д. процесса обучения основным видам деятельности и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;

- Активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях;
- Формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.
- НОД по физкультуре в дошкольном учреждении необходимо проводить не менее 3-х раз в неделю (СанПиН). Продолжительность НОД для детей 2-3 лет – 15 мин., 3-4 лет – 15-20 мин., 4-5 лет – 20-25 мин., 5-6 лет – 25-30 мин., 6-7 лет – 30-35 мин. Одно занятие в неделю для детей 5-7 лет обязательно проводится на свежем воздухе и включает в себя подвижные игры и игровые упражнения (динамический час). В теплое время года большую часть НОД следует проводить на свежем воздухе.
- Для обеспечения оптимальной моторной плотности НОД по физической культуре необходимо следующее:
- Определить объем физической нагрузки для детей данного возраста и распределить ее с учетом состояния их здоровья и уровня физической подготовленности;
- Предусмотреть достаточную площадь, рациональное размещение физкультурного оборудования и пособий, санитарно-гигиенические требования, следить за наличием соответствующей одежды и обуви;
- Продумать задачи и программное содержание в соответствии с основными принципами обучения и воспитания;
- Давать ясное, лаконичное объяснение заданий, четко показывать упражнения;
- Продумать музыкальное сопровождение, которое должно сочетаться с движениями и создавать положительный эмоциональный настрой у детей;
- Использовать разные способы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, круговую тренировку;
- Во время выполнения комплекса упражнений общеразвивающего воздействия особое внимание обращать на осанку детей и их дыхание. Предусмотреть название упражнений, смену исходных положений для каждого упражнения, разнообразное использование методов (показ воспитателем или ребенком, словесное объяснение и т.д.), ритмическое сопровождение (музыка, звук, счет, слово, свободный темп).
- Стремиться осуществлять дифференцированный подход в основных видах движений и игровых упражнениях.
- При изучении сложного материала следует создать целостное представление обо всем двигательном акте и выполнить упражнение в общих чертах. При этом необходим четкий показ в определенном темпе. Далее важно отработать технику выполнения каждого элемента движения и развить у детей чувство самоконтроля за свою двигательную активность.

- С целью закрепления и совершенствования приобретенных двигательных навыков и умений предоставлять детям возможность самостоятельно воспроизводить упражнения.
- Обращать особое внимание на создание высокой вариативности педагогических условий, что способствует более эффективной реализации двигательной активности детей (за счет новизны упражнений, внесения новых пособий и предметов, постепенного усложнения двигательных задач).
- Активизировать мыслительную деятельность каждого ребенка. Для этого следует использовать пространственную терминологию, предоставлять ребенку самостоятельный выбор способа выполнения действий, задавать наводящие вопросы, создавать поисковые ситуации и т.д.
- Создавать специальные ситуации для проявления волевых качеств ребенка, решительности, смелости, находчивости

Значение и использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

(деловая игра)

Составлена по материалам интернет сайтов ст.вос. Прокопенко И.В., инструктором по ф\к Анашко Е.Ю.

На время проведения деловой игры педагоги разбиваются на две команды.

Педагоги вспоминают и инструктор по физической культуре записывает на доске здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду:

- физкультминутки,
- двигательная разминка,
- пальчиковые игры,
- логоритмика,
- дыхательные упражнения,
- массаж, ходьба по массажным дорожкам
- оздоровительные, лечебные игры,
- психогимнастика,
- гимнастика после дневного сна,
- упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.

1 задание: Командам предлагается записать задачи физического воспитания.

Работа проводится таким образом:

- каждый педагог записывает задачи самостоятельно,
- задание анализирует вся команда, внося необходимые коррективы,
- Работа проводится 15 минут. После этого следует проверка, в которой участвуют все педагоги. В результате совместной работы педагогами формулируются задачи физического воспитания.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности.

Развивающие: развитие движений, формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость), формирование правильной осанки.

Образовательные: Обогащение знаний детей о своем организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения.

Воспитательные: воспитание положительных черт характера (смелость, решительность, настойчивость), нравственных качеств (доброжелательность, взаимопомощь), волевых качеств (сила воли, умение побеждать и проигрывать), формирование привычки к здоровому образу жизни, желание заниматься физическими упражнениями (в том числе не ради достижения успеха, а для собственного здоровья).

Затем 2 подготовленным педагогам предлагается сделать сообщение на 5 минут «О пальчиковой гимнастике и ее значении».

Вывод: Ученые, которые изучают деятельность детского мозга, психику детей, установили, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Выполняя пальцами различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, что способствует развитию внимания, мышления, памяти, благотворно влияет на развитие речи и готовит руку к письму. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Задание 2: Командам предлагается вспомнить 2-3 пальчиковые игры и продемонстрировать их (для всех возрастов).

Сообщение «Физкультминутки для дошкольников» на 5 минут заранее подготовленный педагог.

Вывод: Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Задание 3: Командам предлагается продемонстрировать физкультминутки: (математическую, игровую, цветную, физкультурную)

Сообщение «Дыхательная и звуковая гимнастика» выступает муз.руководитель-4 минуты.

Вывод: От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность человека. Лёгкие являются не только органом дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела.

Они так же принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов. Именно поэтому дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей.

Задание 4: Командам предлагается загадать друг другу загадки на спортивную тему. За правильный ответ дается очко.

Задание 5: Разгадывание кроссворда (приложение № 5)

Сообщение « Виды массажа и его значение » выступает ст.м\с-4 минуты (точечный (профилактический, обезболивающий); самомассаж всех частей тела, ходьба и бег по массажным дорожкам (разным видам поверхностей), с использованием массажеров).

Вывод: Массаж благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, снижает заболеваемость, а так же обогащает опыт детей упражнениями, для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

Задание 6: Команды выполняют по жребию любой вид массажа.

Сообщение «Оздоровительные игры»-инструктор по ф\к.

Вывод: В результате использование оздоровительных и лечебных игр, мы не только укрепляем здоровье детей, но и способствуем всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков координации движений, правильной осанки, ловкости и смелости.

Задание 7: Ведущий проводит 3-4 оздоровительной игры.

Команды должны определить цель игры (оздоровительный эффект)

В заключение игры можно подсчитать очки, набранные командами за задания.

«Скоморохи» (тонизирует весь организм, развивает икроножные мышцы, делает гибкой поясницу);

«Качалка» (укрепляет мышцы туловища и конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, координация движений);

«Обруч» (тренирует гибкость позвоночника, способствует концентрации внимания);

«Цапля» (тренирует вестибулярный аппарат, развивает способность концентрации внимания, поднимает настроение);

«Восточный официант» (развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника).

ВЫВОД: «Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении». /З.И.Береснева/.

Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей, овладению навыками самооздоровления.

Поэтому в ДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.

Приложение № 1 «Пальчиковая гимнастика»

Движение пальцев и кистей рук ребенка имеют особое, развивающее воздействие. Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во II веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали. Что игры с участием рук и пальцев (типа «Сорока-белобока» и др.) приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Японский врач Намикоси Токудзиро создал оздоравливающую методику воздействия на руки. Он утверждал, что пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного пальца – положительно влияет на состояние желудка, среднего – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

В Китае популярны упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекачивание ладонями шестигранного карандаша.

Талантом нашей народной педагогики созданы игры «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и др. Многие видят в них развлекательное, а не развивающее, оздоравливающие воздействия. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Считается, что упражнение «Браслет» (растирание запястья), «Мельница» (пальцы слегка сцеплены, большие пальцы изображают мельницу) улучшают лимфоток (циркуляцию крови). Улучшение лимфотока способствует повышению иммунитета. Найдем «Точку труда». Сожмите руку в кулак, безымянный палец показывает ее положение. Упражнения на этой точке повышают работоспособность.

Упражнения со всей кистью «стряхнуть воду с рук» и др. помогают расслабиться.

Рекомендации по проведению: Упражнения выполняются в медленном темпе, (от 3 до 5 раз) сначала одной, потом другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе.

«Бобик» (младшая гр.), «Теремок» (средняя гр.), «Апельсин» (старшая гр.)

1. Бобик, Бобик, славный пес (вращение кулаком)

Белый лобик, черный нос (показать на лице)

Бобик, Бобик, лапу дай! (вытянуть руку вперед)

Сядь на коврик и не лай! (погрозить пальчиком)

2. Стоит в поле Теремок, на двери весит замок (пальцы рук соединены домиком)

Как же нам замок открыть и зверей туда впустить. (развести большие пальцы)

Это – зайчик, указательный и средний – поднять, остальные сжать)

Это мышка, (пальцы сжаты в кулак, мизинец поднять вверх)

Это ежик, (ладони соединить, пальцы развести)

Это мишка, (руки у головы, пальцы согнуты)

Стоит в поле теремок, он не низок, не высок (хлопать в ладони)

3. Мы делили апельсин (вращение кулаком)

Много нас, (развести пальцы)

а он один (все пальцы в кулак, указательный вверх)

Эта долька для ежа (загибать пальцы, начиная с мизинца)

Эта долька для чижа

Эта долька для зайчат

Эта долька для бельчат

Эта долька для бобра

А для волка кожура (одна рука опущена вниз пальцы вместе, другая гладит сверху вниз)

Он сердит на нас беда (руки соединить у запястья, пальцы имитируют зубы)

Разбегайся, кто куда (пальцы «убегают»)

«Физкультминутки для дошкольников»

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей необходим особый двигательный режим, отличающийся разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки. Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящейся в статическом состоянии; мышцы кистей рук. Умственное утомление распознается, прежде всего, по снижению внимания. В результате статического напряжения у ребенка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение. Что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно отражается на здоровье дошкольника. Физкультминутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий применяется для детей всех возрастных групп.

Исходя из этого, для физкультурной минутки составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующие дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5-2 минут.

Для малышей предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера – как птички пьют водичку, как капает дождик, падают листочки...

Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультминутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5-8.

И физические упражнения, и игры должны быть хорошо знакомы детям. Еженедельные комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качество и глубоко продуманная предварительная работа педагога по подготовке необходимых пособий и инвентаря, которые помогут проводить комплекс живо, эмоционально, интересно. Музыкальное сопровождение (бубен, барабан, фортепиано, аудиозаписи) оставит неизгладимый след в памяти детей и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

«Гармония в цвете – гармония в душе – гармония в движении - гармония в жизни» - известный постулат японских педагогов.

Мы попробуем добиться этой гармонии, грамотно используя разноцветные физкультминутки. У каждого цвета есть свои специфические свойства и сила. Плохих цветов не существует. Перед началом разноцветных физкультурных

минуток эффективно использовать сюрпризный момент. Сначала дайте детям насладиться цветом, а потом предлагайте упражнения.

Красный цвет – цвет силы. Это цвет огня, жажды жизни, скорости. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Красный цвет может помочь активно преодолеть жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

Оранжевый и мягкий персиковый оказывает благоприятное воздействие на замкнутых и недоверчивых детей.

Оранжевый способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности, доверию и чувству единения.

Желтый – тонизирующий цвет. Этот цвет полон радости и оптимизма. Желтый стимулирует интеллект и общительность. Он связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной.

Зеленый цвет – цвет природы, вечного обновления и бессмертия.

Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлениях глаз и нарушениях зрения.

Голубой – это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона производят впечатления легкости, воздушности, чистоты. Голубой цвет успокаивает душу.

Это особенно важно для детей страдающих страхами и навязчивыми идеями.

Он также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Синий - цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий предполагает мягкость, терпение и самообладание. Как болеутоляющее средство действует сильнее голубого. Синий цвет очищает душу, вдохновляет на творчество, служит проводником в таинственный мир интуиции. Синий представляет собой силу разума, ясность мысли.

Коричневый – цвет земли. Это цвет защиты, цвет – защитник. Коричневый символизирует надежность и прочность. Позитивные качества коричневого цвета – это цельность, надежность, умеренность, уверенность в себе и здравый смысл.

Негативные свойства коричневого: разочарование, недовольство, депрессия, навязчивые идеи разрушения.

– цвет очищения и божественности. Белый

Белый способен стать великим исцеляющим цветом. У многих народов белый воспринимается как символ жизни и добра.

Белый – созидание, черный – разрушение. Черный – это абсолютное поглощение всех цветов, это покой и тишина. Существуют так же серые, пестрые, серебряные и золотые физкультминутки, а так же лесные, математические, физкультурные.

1. (красная) Наши красные цветки распускают лепестки.

(плавно поднять руки вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

(качание руками влево, вправо)

Наши красные цветки закрывают лепестки,

(присели, спрятались)

Головой качают (наклон головы вправо, влево)

Тихо засыпают (закрывают глаза).

2.(физкультурная) Крутим мельницу вперед, а потом наоборот.

(вращение руками вперед и назад)

Наклоняться будем все, будто прыгаем в бассейн.

(наклоны вперед, руки назад)

А потом прогнемся, хорошенько разомнемся.

(Наклоны назад, руки на пояс)

И попрыгать нам пора, мы не прыгали с утра.

(прыжки на месте)

Шаг на месте в заключение. Это тоже упражненье.

(ходьба на месте)

Руки кверху потянули, вот как славно отдохнули.

(Руки вверх – вдох, руки опустить - выдох).

3.(игровая) П/И «Карусели» (ходьба и бег в разном темпе)

Еле, еле, еле, еле закрутились карусели,

А потом, кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише не спешите! Карусель остановите.

Раз, два, раз, два! Вот и кончилась игра!

4. (математическая) 1,2,3,4,5 – начинаем все считать.

Ты сначала посчитай, потом движенье выполняй.

Сколько на доске кружков – столько сделайте прыжков.(8)

Сколько раз ногою топну – над головой в ладоши хлопни. (7)

Сколько раз ударю в бубен – столько раз присядьте дружно. (5)

Сколько на поляне кленов – столько сделайте наклонов. (4)

Сколько там росло цветков – столько сделайте хлопков.(6)

«Дыхательная и звуковая гимнастика»

От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например: частота дыхания и дыхание попеременно через правую и левую ноздрю влияют на функции мозга.

Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное кровообращение, предохраняет от переохлаждения, сухости и инфицирования слизистой оболочки носа.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность человека. Лёгкие являются не только органом дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела.

Они так же принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов.

В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. Звук «М»- действует на мозг, зрение, слух.

«Е»- на горло, «О»- на сердце, «У»- на живот, «А»- на руки и ноги, «Ш» («М»)- на организм в целом.

Нужно сделать глубокий вдох через нос, а затем выдох через рот, произнося при этом эти звуки. Вдох и выдох делать около 7 секунд. Всё упражнение от 5 до 10 минут. И чем чаще его делать, тем лучше.

При выборе дыхательных упражнений для утренней гимнастики учитывается следующее:

- эффективность каждого упражнения для закаливания и оздоровления детей в условиях ДУ;

- доступная степень сложности упражнений для детей разного возраста.

Чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным заболеваниям, а так же выносливости при физических нагрузках, мы включили её во все комплексы утренней гимнастики.

Из выше сказанного можно сделать вывод, какую огромную роль играет дыхательная гимнастика в закаливании и оздоровлении детей.

Приложение № 4 «Загадки»

Есть, ребята, у меня два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня? (коньки)

Просыпаюсь утром рано вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку, быстро делаю ... (зарядку)

Два березовых кола через лес несут меня.

Кони эти рыжи, а зовут их ... (лыжи)

Силачом я стать хочу. Прихожу я к силачу:

- Расскажите вот о чем – как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет ежедневно, встав с постели, поднимаю я ... (гантели)

Михаил играл в футбол и забил в ворота ... (гол)

Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса,

Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем (велосипед)

- Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе? – Не мешал бы ты игре,
 Ты бы лучше отошел, мы играем в ... (волейбол)
 Все лето стояли, зимы ожидали.
 Дождались поры – помчались с горы (санки)
 Ударишь – не плачет.
 Бросишь – поскачет (мячик)

Разгадывание кроссворда

4Л											
А											
2П					З						
1Х						Р				А	
О						Ы	3 М			Н	5 Б
1 Д		В		И		Ж	Е		Н	И	Е
Б						К	Т			Е	Г
Б						И	А				
А							Н				
							И				
							Е				

По горизонтали: 1 двигательная активность (одним словом)

По вертикале: 1-5 основные виды движений.

	1 В				2Л		3 С	И	Л	А
	Ы				О		М			
1 З	Д	О	Р	О	В	Б	Е			
	Е				К		Л			
	Р				О		О			
	Ж				С		С			
	К				Т		Т			
	А				Б		Б			

По горизонтали: 1.самое главное в жизни человека

3.физическое качество

По вертикали: 1,3 волевые качества

2 физическое качество

«Виды массажа»

Немаловажное значение в оздоровительной работе имеет закаливание. Одним из эффективных элементов закаливания является массаж. Точечный массаж зародился около 5 тысяч лет назад на Дальнем Востоке. Тогда было установлено, что раздражение определенных зон кожного покрова, «жизненных» или, как сейчас говорят биологически активных точек, вызывает ответную реакцию на уровне определенного органа. Всего таких точек насчитывается около 700. но наиболее часто используются лишь 150. При надавливании на эти точки, как правило. Возникают болевые ощущения, ломота, распирающие, онемение. Эта особенность служит критерием правильности нахождения точки при применении точечного массажа.

При точечном массаже массируются биологически активные точки, расположенные на различных участках тела человека. Воздействие на точку улучшает энергетический баланс организма. Стимулирует или наоборот успокаивает автономную нервную систему, регулирует питание тканей, снимает нервное и мышечное напряжение и боль. Методика проведения точечного массажа.

Перед массажем потрите руки, чтобы их согреть. Давление производится подушечками большого и среднего пальца, можно помогать и другими пальцами. Движение пальца может быть вращательным (по часовой стрелке) или вибрирующим. Длительность массажа каждой точки 3-5 минут.

Массаж ушных раковин (аурикулярный массаж) и массаж носа полезен в частности для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Самый простой способ точечного массажа – это катание по полу мяча, палки стопами ног; хождение по массажным дорожкам, использование массажеров для ног и спины. Эти упражнения положительно влияют на деятельность почти всех систем организма.

Эти упражнения не только для профилактики плоскостопия, в результате массажа ног укрепляются защитные силы организма, повышается сопротивляемость организма к простуде, мышцы меньше устают при нагрузке.

Массаж благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей, снижает заболеваемость, а так же обогащает опыт детей упражнениями, для самостоятельных занятий с целью снятия утомления и напряжения.

«Буратино рисует цветок, елочку, солнышко» (массаж шейных позвонков – наклоны, вращение головой).

«Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...» (массаж спины: движения пальцами на спине в соответствии с текстом).

«Оздоровительные игры»

Игры этой серии предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной функции они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Физические и психические компоненты в оздоровительных играх тесно взаимосвязаны. Они укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат. Способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших – все это создает у игроков состояние психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует специальной подготовки площадки или особого оборудования. Игры могут проводиться, как индивидуально, так и коллективно. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно в определенной степени оценить их уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Наблюдения за детьми дадут достаточную информацию о необходимости и характере индивидуальной работы с ними.

Например, при проведении игры «Цапля» отчетливо видно у кого из детей нарушена функция статического равновесия.

По амплитуде круговых движений туловища при проведении игры «Обруч» легко оценить гибкость позвоночника.

Длительность игр зависит от их содержания и может варьировать от одного до двух минут. Общая длительность игр - в среднем составляет 4-6 минут.

Проводить игры можно как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Но поскольку игровые задания строго ограничены по времени, требуется отчетливый резкий звуковой сигнал. Игры, не должны часто повторяться, чтобы дети не потеряли к ним интерес. Поэтому в «арсенале» педагога должно быть много игр. Особых возрастных требований к оздоровительным играм нет.

«Качалка» (Ребенок садится на ковер, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками. Затем перекачивается в положение лежа на спине и делает несколько качательных движений на спине).

«Цапля» (Дети должны правую ногу согнуть в колене, развернуть её на 90° по отношению к левой и прижать ступню к бедру левой ноги, как можно выше. Руки на пояс, глаза закрыть. Необходимо простоять как можно дольше.)

«Обруч» (Дети должны делать круговые движения туловищем как можно быстрее, чтобы не упал обруч.)

«Восточный официант» (Ребенок должен принять правильную осанку, положить на голову кубик (мешочек, книгу) и идти вперед. Выигрывает тот, кто пройдет дальше всех и не уронит предмет. Можно ходить приставным шагом влево-вправо.

Рекомендации инструктора по физической культуре.

«Закаляемся дома и в детском саду!»

За последние годы значительно выросло число болеющих детишек по причинам неблагоприятного состояния окружающей среды, плохой наследственности, некачественного уровня здравоохранения, сидячего образа жизни.

Поэтому крайне необходимо повышать устойчивость организма ребенка к отрицательному воздействию факторов внешней среды путем систематического закаливания.

Правильнее всего начинать легкое закаливание малышкой уже с рождения, тогда к **трехлетнему возрасту** они будут подготовлены к увеличению продолжительности процедур.

Довольно часто у незакаленного ребенка наблюдаются головные боли, головокружение, пониженное содержание гемоглобина, что может отрицательно сказаться как на физическом, так и на умственном развитии малыша.

Вот почему вопрос закаливания детей 3-х лет становится чрезвычайно актуальным.

Здоровье ребенка зависит не только от наследственных факторов и индивидуальных особенностей, чрезвычайно важными считаются оздоровительные меры воздействия на организм ребенка.

Самой эффективной мерой врачи считают закаливание детей в детском саду.

Основная цель, преследуемая работниками детских дошкольных учреждений – это система проводимых мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма ребенка к перепадам суточных и сезонных температур, негативному воздействию атмосферного давления, изменению магнитных и электрических полей Земли и других разнообразных неблагоприятных процессов, которым подвергается ребенок за время своей жизни.

Закаленный организм ребенка дошкольного возраста абсолютно не реагирует на подобные негативные атмосферные и температурные изменения.

Закаливание детей должно быть регулярным и эффективным.

Совершенно невозможно закалывать детей в детском саду и при этом дома оберегать их, как домашнее растение в оранжерее.

Закаливание – это неизменный образ жизни ребенка дома и в детском саду. Совершенно невозможно закалить ребенка один раз на всю жизнь.

По статистике закаленные дети болеют очень редко.

Однако на такой ответственный шаг решится непросто.

Ведь мамам трудно отважиться закалять своё дитя.

Переживая за здоровье ребенка, мамы слишком укутывают детей, надевают лишнюю одежду, в итоге получают обратный эффект.

Ребенок начинает потеть, и малейший ветерок может вызвать простуду.

Но и закалка должна быть в меру.

Основные правила успешной закаливания:

нужно быть решительным и верить в успешный результат;

закалку следует начинать с принятия воздушных ванн;

закалка должна быть систематической;

следить, чтобы не было переохлаждения;

не проводить закалку, если ребенок болен;

данную процедуру нужно проводить постепенно.

Благодаря процедуре закаливания дети перестают болеть простудными заболеваниями.

К тому же в сравнении с не закаленными детками легче переносят инфекционные болезни.

Лучший способ укрепить малышу хрупкий иммунитет – комбинировать закаливающие процедуры с массажем или утренней зарядкой.

Важно, чтобы ребенок понимал, зачем все это делается.

Объясните ребенку в доступной форме, зачем ему контрастный душ, водные процедуры, обтирания, полоскания горла.

И даже если ребенок вас не совсем поймет, ничего страшного.

Детям часто бывает важно само наличие объяснения.

Именно с этого и стоит начинать закаливание детей дошкольного возраста.

Так же очень важно, чтобы ребенку в процессе было интересно и весело.

Ведь именно в таком возрасте формируются многие устойчивые привычки.

Если в дошкольном возрасте ребенок будет отрицательно воспринимать такие мероприятия, то и в будущем у него вряд ли появится желание вести здоровый образ жизни.

С этой задачей лучше всего справляется закаливание детей в ДОУ.

Профессиональные педагоги могут верно направить интерес и внимание ребенка, грамотно организовать весь процесс.

ВМЕСТЕ С МАМОЙ, ВМЕСТЕ С ПАПОЙ»

Консультация для родителей.

(об укреплении здоровья детей).



ВОСПИТАТЕЛЬ: ЕГОРОВА М.С.

УВАЖАЕМЫЕ МАМЫ И ПАПЫ!

Если вашему малышу исполнилось 4 года, это значит, что он перешёл в средний дошкольный возраст.

На пятом году жизни малыш продолжает осваивать основные виды движений – ходьбу, бег, метание, равновесие, прыжки, лазание.

Ведущее место в этот возрастной период по-прежнему занимают игровые упражнения и подвижные игры. Игровые ситуации оказывают положительное влияние на физическое развитие малыша и его двигательные навыки и умения, а занятия на свежем воздухе в любую погоду добавляют закаливающий эффект.

Участие родителей в играх, забавах и развлечениях ребёнка положительно влияет на его эмоциональную сферу. Совместные игры являются источником радости и углубляют взаимосвязь ребёнка с родителями. Чаще играйте со своим ребёнком – и будьте здоровы!

МАМА! ПАПА! ПОЙДЁМ ГУЛЯТЬ!

Игры и упражнения в прыжках нужно проводить на траве, песке или ковре, который закреплён. Малышам нельзя прыгать на бетоне и кафеле, так как свод стопы в этом возрасте ещё только формируется. Количество прыжков также должно соответствовать возрастным возможностям детей: не более 16 подпрыгиваний (2 раза по 8 прыжков)

Игра «ВОРОБЫШКИ И КОШКА».

На площадке мама чертит круг диаметром 3 – 4 метра или выкладывает его с помощью скакалки. Один из детей – кошка, находится в центре круга. Остальные – воробышки, становятся за пределы круга. Воробышки прыгают в круг и из круга, а кошка неожиданно подкрадывается к ним и старается поймать тех, кто не успел выпрыгнуть за его пределы. Игра останавливается, и выбирается другой водящий, когда кошка поймает одного – двух воробьёв.

Игра «СЛУШАЙ СИГНАЛ».

Взрослый объясняет ребёнку, что на каждое слово – сигнал надо выполнять определённое движение.

На сигнал «Лошадка» ребёнок выполняет ходьбу по кругу, высоко поднимая колени (изображая лошадку), руки на поясе, потом переходит на обычную ходьбу.

На сигнал «Лягушонок» - приседает, положив руки на колени. На сигнал «Бабочка» - бегаёт в разных направлениях, помахивая руками, как крылышками.

Игровые упражнения проводятся в любой последовательности по сигналу взрослого.

ИГРАЕМ ДОМА!

Обучая ребёнка лазанию по гимнастической стенке, не разрешайте ему залезать выше уровня, на котором вы можете его страховать. Эта высота составляет примерно 2 – 2,2 метра.

После выполнения игр или упражнений в ползании важно, чтобы потом ребёнок выполнил задания на выпрямление и подтягивание, например встал, выпрямился и хлопнул в ладоши над головой, что очень важно для позвоночника.

Игра «ВЕСЁЛАЯ ЧЕРЕПАШКА».

Ребёнок прокатывает мяч до кубика, подталкивая его головой, при этом он передвигается на четвереньках с опорой на ладони и колени. Встаёт, поднимает мяч над головой, потягивается вверх. Расстояние от старта до финиша 2 метра.

Игра «МЕДВЕЖОНОК И МЁД».

В этой игре ребёнок учится ползать на четвереньках с опорой на ладони и ступни, как медвежонок. От исходной линии малыш переползает до корзины или короба, берёт «мёд» (мяч), поднимает его высоко над головой – «Пьёт мёд», затем опускает мяч в короб и возвращается на исходную линию шагом. Расстояние для ползания не должно быть более 2 – 2,5 метра.

Летом на прогулку чаще берите с собой мяч. Ребёнку надо научиться владеть им: бросать вверх, о землю одной рукой, а ловить двумя руками; учиться следить за полётом мяча; не прижимать его к груди в момент ловли. В играх лучше использовать резиновые мячи среднего и большого диаметра и ни в коем случае не давать теннисный, так как даже от его лёгкого удара может быть травма.

Игра «ТРЕУГОЛЬНИК»

Мама, папа и ребёнок становятся на расстоянии 1,5 метра друг от друга, образуя треугольник. Они поочередно передают мяч друг другу под слова короткой считалки: шла лисичка по тропинке

И несла грибы в корзинке –
Пять опят и пять лисичек
Для лисят и для лисичек.
Кто не верит – это он,
Выходи из круга вон!

Когда считалка заканчивается, мяч передают в противоположную сторону. Делать это можно от груди, от головы, снизу; руки при этом согнуты.

Игра. «МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ».

Мама или папа натягивает верёвку. Она должна быть на высоте поднятой вверх руки ребёнка. Мама и малыш располагаются от верёвки на расстоянии 1,5 – 2 метров напротив друг друга, ноги на ширине плеч – так удобнее. В руках у мамы мяч большого или среднего диаметра. Она перебрасывает мяч через верёвку двумя руками из-за головы, а ребёнок ловит его двумя руками после отскока от земли. Затем ребёнок перебрасывает мяч маме тем же способом.

МАМА! ПАПА! КУПИТЕ МНЕ ВЕЛОСИПЕД!

Вы купили своему ребёнку первое индивидуальное средство передвижения. При катании на самокате или велосипеде могут возникнуть неожиданные ситуации, поэтому необходимо соблюдать некоторые правила, с которыми надо обязательно познакомить ребёнка:

- кататься лучше в парке, сквере, на специальной площадке и, главное, не выезжать на проезжую часть улицы;
- ребёнок должен всегда находиться в пределах видимости взрослого;
- малыш не должен отвлекаться при езде и вовремя реагировать на препятствие, объезжая его, будь это камень, появившаяся кошка собака или другой ребёнок – велосипедист.

Подбадривайте малыша, если у него появился страх падения с велосипеда.

Дети 4-5 лет быстро и хорошо учатся ездить на трёхколёсном велосипеде. Катание на велосипеде приносит им большую радость и удовольствие. Кроме того, этот навык развивает координацию движений, ориентирование в пространстве, ловкость, смелость, увеличивает двигательную активность ребёнка.

Сначала можно предложить ребёнку просто повозить велосипед прямо, по кругу, держась руками за руль. Потом сесть на велосипед, перенося ногу через седло. Высота сидения должна быть такой, чтобы ребёнок мог достать ногами до земли.

Первым упражнением может быть катание по прямой, отталкиваясь от земли ногами. В качестве страховки взрослый какое-то время держит седло руками, а затем отпускает его. Следующий этап – ребёнок отталкивается от земли ногами, ставит их на педали и вращает их. Последним этапом обучения можно считать умение останавливать велосипед, тормозить и самостоятельно слезать с него.

Малыши могут кататься по кругу, с поворотами вправо и влево, с ускорением и замедлением темпа движения. После освоения трёхколёсного велосипеда, а иногда и пропустив этот этап, дети переходят к более сложной езде на двухколёсном велосипеде.

Анкета для родителей

Уважаемые родители! Убедительно просим внимательно прочитать анкету и ответить па вопросы. Необходимые сведения подчеркнуть или дописать.

1. Фамилия, имя ребенка _____

2. Состав семьи, количество детей в семье _____

3. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня? _____

4. Есть ли дома спортивное оборудование? Какое?.

5. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику? Мама (да, нет), папа (да, нет), дети (да, нет), регулярно, нерегулярно _____

6. Соблюдает ли Ваш ребенок правила личной гигиены: моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги? ____

7. Проводите ли Вы дома закаливающие мероприятия? _____ .

8. Количество часов ночного сна ребенка _____

9. Спит ли ребенок днем в воскресные и праздничные дни (указать количество часов) _____

10. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком и сколько времени?

11. Какие продукты преобладают в ежедневном рационе Вашей семьи?

крупы;

мясо (рыба);

фрукты;

молочные и кисломолочные продукты;

овощи (вареные, жареные, сырые);

орехи, зелень;

12. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок самостоятельный _ _ _

13. Считаете ли Вы, что Ваш ребенок устанавливает контакты со сверстниками:
легко;

сам инициативы не проявляет;

замкнут и недоверчив;

трудно входит в контакт;

14. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни: подвижные (спортивные игры); настольные игры, конструирование; рисование, лепка, занятия

музыкой; просмотр телепередач, чтение книг;

15. Ежедневное время просмотра ребенком телепередач и видеофильмов _____

16. Принимает ли ребенок участие в уходе за домашними животными и растениями:

это его постоянная обязанность;

иногда;

не принимает участия;

детям не доверяем уход;

17. ~~Существуют ли разногласия между родителями в воспитании ребенка?~~

18. Частота заболеваний ребенка за последний год:

- не болел ни разу;

1 раз;

2 раза

каждый месяц;

19. Каковы, на Ваш взгляд, причины заболеваемости?

20. В чем, по Вашему мнению, главная задача детского сада? _____

21. Расположите по значимости направления в развитии ребенка (на 1 -м месте, на 2-м месте и т. д.):

здоровье;

интеллектуальное развитие;

духовное развитие;

социальное развитие

22. На что, на Ваш взгляд, должны обращать внимание детский сад и семья, заботясь о здоровье детей?

соблюдение режима

полноценный сон

рациональное, калорийное питание;

благоприятная психологическая атмосфера;

закаливающие мероприятия;

физкультурные занятия;

достаточное пребывание на свежем воздухе;

23. Какие закаливающие мероприятия и процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка?

облегченная форма одежды для прогулок ;

систематическое проветривание помещений;

прогулка в любую погоду;

полоскание горла водой комнатной

температуры и ниже; умывание лица, рук, шеи

водой комнатной температуры

24. Какие формы работы детского сада с родителями Вы считаете эффективными и наиболее перспективными в воспитании здорового ребенка?

родительские собрания;

совместные праздники (спортивные досуги, "Дни здоровья" и др.);

открытые занятия;

родительские конференции,

круглые столы;

тематические выставки;

групповые (индивидуальные консультации и беседы с педагогами

25. Какую помощь, поддержку Вы могли бы оказать в решении проблемы здоровья?

- соблюдение режима дня дома;
- соблюдение гигиенических правил;
- проведение закаливающих процедур
- совместные занятия с детьми спортом на открытом воздухе и дома
- участие в спортивных мероприятиях детского сада
- участие в профилактических мероприятиях детского сада.

26. Ответы на вопросы анкеты давали (подчеркнуть):

Мама, папа, бабушка, дедушка, няня, вместе.

Спасибо

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none">• Гибкий режим;• занятия по подгруппам;• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, бассейна, спортивных уголков в группах);• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;• подготовка специалистов по двигательной деятельности
Система двигательной активности ++ система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none">• Утренняя гимнастика;• прием детей на улице в теплое время года;• физкультурные занятия;• двигательная активность на прогулке;• физкультура на улице;• подвижные игры;• физкультминутки на занятиях;• гимнастика после дневного сна;• физкультурные досуги, забавы, игры;• спортивно-ритмическая гимнастика;• игры, хороводы, игровые упражнения;• оценка эмоционального состояния детей с

Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком в спальне до и после сна; сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); • контрастные воздушные ванны (перебежки); • солнечные ванны (в летнее время); • обширное умывание
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> • Полоскание рта; • полоскание горла отварами трав; • общее УФО; • кислородные коктейли; • фиточай
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> • Организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • замена продуктов для детей-аллергиков; • питьевой режим

«МОЗГОВОЙ ШТУРМ»

Семинар-практикум для педагогов подготовлен:
Воспитатель Егорова М.С.

1. Типы физкультурных занятий

По использованию методов работы:

большое место в детских садах занимают занятия смешанного типа (когда на одном занятии происходит разучивание одних упражнений, закрепление и совершенствование других);
учебно-тренирующего характера

- игровой тип занятий; (комплекс игр)
- сюжетный тип занятий; (объединенные одним сюжетом)
- занятие может также предусматривать только закрепление и совершенствование движений;
- контрольный тип занятий (педагог определяет уровень усвоения материала за квартал, полугодие, год).
- комплексные (интегрированные)

При этом структура физкультурных занятий не меняется, они отличаются задачами содержания, подбором упражнений и формой проведения.

2. Задачи

Задачи физкультурных занятий:

1. занятия позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности;
2. подводят детей к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий;
3. формируют и развивают навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитывают интерес и стремление к активным действиям, тем самым, обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни;
4. чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях;
5. занятия способствуют формированию у дошкольников навыков учебной деятельности;
6. они приучают детей запоминать план действий и руководствоваться им в ходе выполнения физических упражнений;

7. развивают у детей оценочные суждения: достижение хороших результатов на виду у всех детей вселяет в ребенка уверенность и создает радостное настроение, осознание своих способностей и возможностей в реализации общих интересов, а разделенная радость - это двойная радость.

3. Требования

1. обеспечение высокой двигательной активности детей;
2. соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья;
3. прохождение и освоение программного материала в определенной последовательности;
4. повторение и закрепление, по мере необходимости, двигательных действий;
5. дозированная физиологическая нагрузка, и её постепенное увеличение, которая способствует повышению выносливости организма;
6. подготовка организма к выполнению сложных движений, позволяющая предупредить травматизм при их выполнении;
7. приучение детей слушать указания воспитателя;
8. выполнение движений одновременно всей группой, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

4. Структура занятия

В вводной, как и в других частях занятия, решаются прежде всего **образовательные задачи**: разучивание строевых упражнений; освоение разных способов ходьбы и бега;

- закрепление выполнения простых усвоенных движений (прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах);
- использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие;
- развитие быстроты реакции и активизация внимания детей;
- развитие динамической ориентировки в пространстве;
- вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку;
- разминка стопы и предупреждение плоскостопия.

В основной части с помощью общеразвивающих упражнений решаются уже другие задачи:

- педагог должен обеспечить формирование правильной осанки;
- содействовать подготовке организма ребенка к нагрузке, для того с помощью определенных упражнений разогреть различные части тела, что предупредит травматизм и обеспечит наилучший результат в выполнении движения;
- применять подводящие упражнения для создания условий успешного овладения разучиваемых движений.

- Основные движения включаются для первоначального разучивания, закрепления, совершенствования и обеспечения достаточной физиологической нагрузки, для развития определенных физических качеств.

В заключительной части предусматривается переход от интенсивной деятельности к спокойной, снижение физиологической нагрузки, с тем, чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние. Это достигается включением малоподвижных игр и ходьбы в разном темпе.

5. Тренирующий эффект, плотность (как посчитать)

Моторная плотность занятий

(уровень двигательной активности детей)

Определяется путем хронометрирования по формуле:

$$\frac{\text{Время факт. Движ.}}{\text{Время наблюдения}} \cdot 100$$

Время наблюдения

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, ВЫПОЛНЕННОГО СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Для занятий физической культурой и личного самосовершенствования дошкольников необходимо специальное спортивное оборудование, но оно, как правило, стоит дорого и не каждому доступно. Поэтому возникает необходимость использовать для спортивно - оздоровительных занятий оборудование, изготовленное самостоятельно из подручных средств. Материалами для его изготовления служат старые резиновые мячи различных размеров, пластиковые бутылки, разноцветные пробки. Изготовление подобного оборудования вполне под силу каждому. Предлагаем несколько подвижных игр, которые можно организовать с его помощью в спортивном уголке группы, на физкультурном занятии, во время прогулки в летний оздоровительный период.

Игры с использованием спортивного инвентаря, изготовленного из мячей.

Подвижная игра «Весёлые мячики»

Цели: развивать внимание, память детей, координацию движений; формировать интерес к занятиям физкультурой.

Для игры используются разрезанные пополам резиновые мячики средней величины.

1. Дети идут по гимнастической скамейке, перешагивая через разложенные на ней полусферы.
2. Дети с закрытыми глазами перешагивают через полусферы, лежащие на полу.
3. Педагог раскладывает на полу полусферы, которых в 1,5-2 раза больше, чем детей. Под одну из полусфер спрятан «сюрприз». Каждому ребёнку поочерёдно даётся попытка отыскать спрятанный «клад», при этом ему необходимо помнить, какие полусферы уже открывались до него.
4. Для метания можно подвесить их на дерево. Вариант «Баскетбол».

Подвижная игра «Мячи»

Цель: развивать ловкость, интуицию, координацию движений. В прорезь резинового мяча вставляют и закрепляют один конец верёвки (подобие ёлочного шара), другой надевают петлей на карабин и прикрепляют к рукоходу. Количество мячей произвольное.

1. Дети сначала бегут змейкой под рукоходом с подвешенными неподвижными мячами, а затем - под раскачивающимися, стараясь не дотронуться до них.
2. Дети идут по гимнастической скамейке, стоящей над рукоходом. Необходимо пройти так, чтобы не задеть подвешенные раскачивающиеся мячи.
3. Дети стараются попасть подвешенными мячами в установленный перед ними предмет.

Игры с использованием инвентаря, изготовленного из пластиковых бутылок

Подвижная игра «Цветик - семицветик»

Цель: развить глазомер и меткость.

Оборудование: восемь стаканчиков, вырезанных из пластиковых бутылок, скреплены в форме цветка канцелярскими скрепками (один стаканчик в центре, семь – вокруг него), восемь теннисных шариков или пластмассовых футляров от «киндер - сюрпризов».

Дети бросают шарики в цель (цветик – семицветик) и набирают баллы: попадая в центр цветка - 5 баллов, в лепестки - 2 балла. Также можно мишени придать форму треугольника, квадрата, линии и т.д.

Подвижная игра «Бутылочный канат»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость

Оборудование: канат, сделанный из 15 бутылок, надетых на верёвку длиной 5 метров.

1. Дети прыгают через лежащий на полу канат.
2. Участники игры перепрыгивают через раскачивающийся канат, как через скакалку. Возможно, выполнение этого упражнения одновременно несколькими детьми.
3. Дети перебрасывают мяч через подвешенный канат (как через сетку). Они участвуют в игре парами или командами.
4. Канат используется в весёлой эстафете. Играющие пролезают под канатом или перепрыгивают через него (в зависимости от высоты расположения).
5. Дети идут в колонне, держа рукой канат, и выполняют задания: ходьба змейкой, приседания и т.д. Канат используется в качестве связки.

Бутылки можно использовать, как кегли (утяжелить, насыпав в них песок, пшено, мелкие камни, фасоль). Использовать их в метании, как цель и игр в эстафеты.

Подвижная игра « Воронки»

Цель: развивать ловкость, глазомер, координацию движений, наблюдательность. Оборудование: воронки - верхушки, отрезанные от пластиковых бутылок (по количеству детей).

1. В ходе эстафеты дети перекладывают теннисный шарик из воронки в воронку, стоя в шеренге.
2. В ходе беговой эстафеты каждый ребёнок в обозначенном месте ставит свою воронку на другую (строим башню).
3. В парах дети перекидывают друг другу из воронки в воронку теннисные шарики или футляры от «киндер - сюрприза»
4. «Самый ловкий». К воронкам прикрепить шнуры, на концах которых футляр от «киндер - сюрприза». Постараться поймать воронкой «киндер-сюрприз».

Игры с разноцветными крышками от пластиковых бутылок

Игра «Сухой аквариум»

Цель: Снять напряжение, усталость, расслабить мышцы спины, плечевого пояса. Развивать восприятие, внимание, память, мышление, воображение, мелкую моторику рук.

Вариант 1. Купание рук — кисти, руки по локоть шуршание крышками.

Вариант 2. Выполнить задания:

- какого цвета крышки?
- крышек какого цвета больше?
- разложи крышки по цвету.
- кто быстрее соберет в тазик крышки того или иного цвета?

Вариант 3. «Чьи бусы длиннее», «Паровозик с вагончиками», «Дорожки», «Мостики», «Змейки».

Вариант 4. Строим пирамиды, башни.

Вариант 5. «Изучаем временные промежутки».

Утро - желтая крышка,

День - красная,

Вечер - синяя

Ночь - черная

«Неделя» - семь дней - семь разных цветов крышек.

Игра «Найди свой домик»

Детям раздаются разноцветные крышки от бутылок, а на полу также крышки разного цвета. Дети по сигналу должны найти аналогичного цвета крышку (свой домик) и подбежать к ней.

Игра «Найди пару»

Раздаются разного цвета крышки. Дети бегают, а по сигналу находят себе пару по цвету крышки.

Мягкие квадраты из поролона 20x20 см.

Цель: формирование правильной осанки, развитие ловкости, глазомера.

1. Кто быстрее дойдет, не уронив квадрат с головы.
2. «Кенгуру» - прыжки с зажатым квадратом между колен.
3. «Метко в цель» - подвесить на веревку или дерево.
4. Эстафеты с разными заданиями:
 - прыжки на одной ноге через квадраты;
 - на двух ногах;
 - правым и левым боком;
 - змейкой между ними;
 - бегом перешагивая через квадраты.

Массажеры сделаны из капсул от «киндер-сюрпризов» и крышек от бутылок, нанизанные поочередно на леску, а по бокам крепления-ручки - колпачки от фломастеров (используются для массажа ног, рук, спины, шеи, груди и для ОРУ).

Игрушки от «киндер — сюрпризов» используются для профилактики плоскостопия (собираем игрушки пальчиками ног)

Пушинки на веревочке (пушинки можно сделать из синтепона)

Цель: Развитие органов дыхания.

Игра «Сосчитай»

Круги из фанеры или крышки из под майонезных ведер с цифровыми обозначениями раскладываются по кругу. Дети бегают по кругу и слушают задания- $1+2=$. Они должны сосчитать и подбежать к кружку с цифрой 3.

Теннисные ракетки (вырезанные из фанеры)

Цель: Служат для координации движения.

Игры:

1. Кто больше набьет теннисный мячик и не уронит
2. Для обучения элементам игры в теннис. Для этого используются подвесные шары на веревочке. Выполняются удары справа, слева.
3. Для метания в цель, подвешиваются на разной высоте и крепятся жестко или на веревке.

Обще развивающие упражнения.

Для выполнения ОРУ также можно использовать предметы, изготовленные из бросового материала:

- бутылки-погремушки послужат гантелями;
- вееры из картонных цветных обложек альбомов для рисования;
- ведерки из под майонеза, украшенные мишурой или цветной пленкой;
- самодельные эспандеры, сделанные из широкой резинки и маленьких кусочков обруча используются в ОРУ, для развития мышц рук и ног.

Подвижные игры с использованием нестандартного оборудования мы проводим практически на каждом занятии. Родители могут не только познакомиться с этим инвентарем и правилами его применения, а также изготовить его в домашних условиях и использовать для игр с детьми в свободное время.

9. «Литература»

1. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры.- Волгоград, 2007.

Журналы

1. Методист ДОУ. 2008. № 2 (Инновационные компоненты предметно-развивающей среды)
2. Воспитатель ДОУ. 2008. № 2 (Веселая физкультура)

«КУПАЛЬСКИЕ ЗАБАВЫ».

Ведущий сообщает ребятам, что получено письмо от Дюймовочки. Дюймовочка пишет, что злая страшная жаба унесла её, чтобы навсегда оставить у себя в пруду. Дюймовочка просит детей спасти её от злой жабы. Она будет оставлять по дороге различные знаки: цветы, листья, веточки, указывающие направление по которому её уносит жаба.

Крылья бабочки (бабочку можно вырезать, нарисовать контур её крыльев мелом).
«Неси нас бабочка над полями, неси нас, бабочка, над лесами, опустишь на лугу, прямо в радугу – дугу».

Наконец – то мы прилетели. Раннее утро цветы ещё не раскрыли свои лепестки, не жужжат пока пчёлы и шмели, всё в росе.

Идём по росе на носочках. Осторожно чтобы не промочить ног.

А вот и солнышко взошло! Покажите как оно всходит и расправляет свои лучи (детям рекомендуется поднять руки вверх, выставить ладони с пальцами, направленными от себя, расправить руки).

*Солнце ясное взошло,
Принесло на луг тепло
Рады травка и цветы
И жучки, и паучки!*

Подул ветерок, и закачались цветы, запели свои песенки. Сначала запел колокольчик: дин – дон, дин – дон. Покачайте головками – бутончиками, спойте песенку колокольчика.

А за колокольчиком запели свою песенку гвоздики – часики: тик – так, тик – так. Спойте вместе с гвоздиками свою песенку. В хор вступили цветки клевера розового и красного цвета, которые ещё называют кашкой. Кыш – кыш, кыш – кыш. Какой замечательный ковёр на нашем лугу!

Опыляют цветы пчёлы и шмели. Как они жужжат? А чем отличается жужжание шмелей? Конечно, они имеют более низкий звук. Попробуйте сначала пожужжать как пчёлы, а потом как шмели.

*«С утра жужжу, цветы бужу,
Кружу, гужу и мёд вожу»*

Скажите мне какой голос у комара? Попищте по – комариному и помашите маленькими крылышками:

*Пищим противно мы над ухом
И всех хотим мы укусить.
Летаем тучами над лугом
И с луга всех хотим изжить.*

А сейчас мы все на время превратимся в насекомых комаров, пчёл, шмелей.
(Лежит пучок зелёной травки.)

Прислушайтесь кто это стрекочет в травке? Это кузнечик. Мы тоже станем маленькими кузнечиками, будем песенку про кузнечика петь и играть:

*В траве сидел кузнечик, в траве сидел кузнечик,
Совсем как огурчик, зелёный он был.*

Наконец – то мы дошли: на нашем пруду творятся сказочные вещи! Я слышу голос Водяного (звучит песня из мультфильма «Летучий корабль») Представим себе на минутку, что мы водяные и живём в этом пруду. Присели, а теперь поднимаемся и поём песенку водяного:

*Я – Водяной, я – Водяной, поговорил бы кто со мной,
Все мои подружки пиявки да лягушки, фу какая гадость!
Эх, жизнь моя жестянка! А ну её в болото.*

Живу я как поганка, а мне летать, а мне летать охота!

Водяной нам очень обрадовался. Помашите ему на прощание. Редко к нему заходят гости.

Приглядитесь дети. На том конце кто – то сидит. Что он там делает? (Сидит жаба) – Ква – ква – ква, не хочу учиться, а хочу жениться.

*Поели, теперь можно и поспать, ква – ква,
Поспали теперь можно и поест, ква – ква.*

Сидит выпучив глаза, кто это?

Жаба, давайте прогоним её, мне трудно одной, помогите мне (брызгаем из водяных пистолетов и брызголок) . Жаба убегает. В кувшинке находим Дюймовочку.

Девочки и мальчики прыгают как мячики.

Ножками топчут, весело хохочут.

спасли мы с вами Дюймовочку, теперь можно и поплавать. Побежали скорее к бассейну.

«Рыбаки и рыбки».

Рыбки плавают в воде – бег с характерными движениями руками. По сигналу рыбаки ловят рыб.

«Перебежки».

По сигналу играющие, стоящие шеренгами напротив, меняются местами.

Выигрывает шеренга, которая быстрее прибежит.

А теперь плавайте, не мешайте друг другу. А кто может плавать, как собачка? А кто может, как лягушка?

Давайте брызгаться! Это так весело! Важно, кто кого больше обрызгает.

А теперь послушайте, камешки что – то говорят друг другу:

Обижаются камешки пляжные:

Ох, дела – то у нас не важные,

Загораем круглый год, а загар не пристаёт!

А мы накупались и теперь будем загорать.

Нагулялись, наплавались, загорели, а теперь пора возвращаться в детский сад. Я произношу волшебное заклинание:

Хлоп – хлоп, топ – топ, вокруг себя повернись, в детском саду очутись.

Спортивное развлечение

«В гостях у сказки».

ЗАДАЧИ. Приобщать детей к сказкам; расширять конкретные представления детей о персонажах и их действиях; оздоравливать организм ребёнка с помощью движений и действий на свежем воздухе; развивать ловкость, выносливость, мышечную силу, волевые качества.

КОТ В САПОГАХ. Дорогие дети, вы любите сказки? Конечно, любите. И много их знаете? Конечно, много. А вот какие сказки вы знаете, мы сейчас и узнаем. Сейчас к нам придут гости. А вы скажете, в каких сказках они живут.

Проводится аттракцион «УГАДАЙ СКАЗКУ». Под весёлую музыку появляются **БУРАТИНО, КОЛОБОК, КАРЛСОН.** Дети угадывают сказки, в которых живут эти персонажи. Персонажи сказок исполняют совместный танец.

КАРЛСОН. Добрый день, девчонки и мальчишки. Какие вы все хорошенькие, весёлые, пухленькие! Наверное, вы очень любите сладкое, любите варенье?

КОТ. Конечно. Наши дети любят сладкое. Но знают меру. А весёлые мы оттого, что любим играть, веселиться, оттого, что к нам в гости пришли вы, персонажи наших любимых сказок.

БУРАТИНО. А хотите ли вы быть похожими на нас? Подражать нам?

КОЛОБОК. Мы приготовили вам много интересных аттракционов. Если вы поучаствуете в них, то на время можете стать Карлсоном или лисой Алисой, Буратино или Котом в Сапогах.

БУРАТИНО. Но прежде чем играть и соревноваться,

Вы скорей должны размяться.

Упражнения выполняйте,

За мной дружно повторяйте.

Я очень люблю песенку, в которой поётся обо мне. Вы её знаете. Вставляйте в круг и покажите, на что вы способны. (Танец по показу).

КОТ В САПОГАХ. Ну, ребята, тренировку

Провели вы очень ловко.

А сейчас – внимание:

Предстоят соревнования!

Эстафета «КОТ В САПОГАХ». Бег в сапогах, на голове шляпа. Добежать до ориентира, вернуться к своей команде. Передать сапоги и шляпу следующему участнику.

КОЛОБОК. С этой эстафетой вы справились. А я для вас придумал свою интересную эстафету.

Эстафета «КОЛОБОК». Катить мяч двумя руками до указанного места. Обратным бегом к своей команде.

КОЛОБОК. Каких спортсменов ловких увидел я сейчас!

Вот это тренировка, ну просто высший класс!

Доволен я такой игрой. Играйте чаще вы со мной.

КАРЛСОН. Со мной приключилась однажды беда.

Вещички свои не берёг никогда.

Везде их бросал, на место не клал.

И в сказке моей приключился скандал.

А вы свои вещи бережёте, аккуратно носите? Я предлагаю вам новый конкурс. Конкурс «РАССЕЯННЫЙ С УЛИЦЫ БАССЕЙНОЙ». На стульях лежат кофточки и штаны, вывернутые наизнанку. Дети по команде подбегают к стульям. Выворачивают кофту и штаны. Быстро надевают на себя. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее наденет вещи.

БУРАТИНО. Да, вы дружно тут кричали и, наверное, устали?

Не пора ли по домам? Иль в больницу к докторам?

ДЕТИ. Нет, ничуть мы не устали, мы ребятам помогали.

БУРАТИНО. Молодцы, ребята. Вы не только спортивные, но и дружные. Это очень хорошо.

КОТ В САПОГАХ. Ребята, а давайте проведём дыхательную гимнастику?

Проводится дыхательная гимнастика «ВЕТЕР – ВЕТЕРОК».

Дует слабый ветерок – ф – ф – ф –

Он качает так листок – ф – ф – ф –

Вдох, выдох длительный, спокойный, ненапряжённый.

Вдох – 1,2 счёта. Выдох – 1,2,3,4.счёта.

Дует сильный ветерок – ф – ф – ф –

И качает так листок – ф – ф – ф –

Вдох, выдох длительный, активный. Вдох – 1,2 счёта. Выдох – 1,2,3,4 счёта.

БУРАТИНО. А сейчас – внимание, вновь предстоят соревнования.

Эстафета «ПЕРЕВЕДИ ЛИСУ АЛИСУ ПО МОСТИКУ». Одному из участников завязать платком глаза. Другой участник должен перевести его по скамейке.

Обратно бегом вернуться к своей команде с открытыми глазами, держась за руки.

БУРАТИНО. А что здесь трудного? Так и я могу пройти по скамейке. Кот в Сапогах, завяжи мне глаза и помоги перейти по скамейке. (Буратино идёт по скамейке очень медленно, иногда с неё падая. Кот в Сапогах ему постоянно помогает).

КОТ В САПОГАХ. Неважно получается, но Буратино так старается!

У ребят ещё поучится и обязательно научится!

КОЛОБОК. Колобок я не простой, поиграйте – ка со мной.

Выходите же сюда, два весёлых удалыца.

С закрытыми глазами ударьте по мячу.

Задача ясна, она вам по плечу?

Аттракцион «НЕ ПРОМАХНИСЬ».Задание выполняется по очереди. Завязываются глаза одному из участников. Ему необходимо ударять по мячу с закрытыми глазами.

КОЛОБОК. Молодцы, удалыцы. А я в вас и не сомневался. А сейчас скорее в круг все вставайте и с мячом поиграйте.

Дети встают в круг. В центре – Колобок. Он бросает мяч ребёнку и называет сказку.

Ребёнок ловит мяч, бросая его обратно Колобку, называет персонажи этой сказки.

Колобок хвалит детей за правильные ответы.

Карлсон предлагает всем поиграть в игру «ЧЕЙ КРУЖОК БЫСТРЕЙ СОБЕРЁТСЯ».

Дети делятся на три группы и образуют кружки. В центре каждого круга – Кот в сапогах, Колобок, Буратино. Карлсон даёт детям задание: ходьба по кругу. Дети выполняют задание. Останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время персонажи меняются местами. Детям необходимо найти своего персонажа и быстро встать вокруг него в круг. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Карлсон предлагает следующее задание: бегом по кругу, прыжки на двух ногах по кругу и т.д. Игра проводится несколько раз.

БУРАТИНО. Пришло время нам прощаться...

КОТ В САПОГАХ. Всем желаем закаляться...

КОЛОБОК. Не болеть и не хворать...

КАРЛСОН. И здоровыми всем стать.

БУРАТИНО. Сказки детские любить...

КОТ В САПОГАХ. И про нас не позабыть...

КОЛОБОК. В гости чаще приглашать.

КАРЛСОН. С нами весело играть.

БУРАТИНО. Напоследок мы хотим вам подарки подарить.

Персонажи дарят детям раскраски детских сказок.

КОТ В САПОГАХ. Все ребята – молодцы,

Все ребята – удалцы!

Соревновались и играли дружно,

На празднике нашем победила дружба.

Дети прощаются с персонажами сказок. Гости уходят. Праздник подходит к концу.

Спортивный праздник «Лето красное»

Задачи: закрепить знания о цветах; развивать ловкость, быстроту, синхронность движений.

Оборудование: картинки с летними цветами, овощи и фрукты, два ориентира, мячи, искусственные цветы, витамины, стулья.

Участок украшен цветами, грибами, ягодами. Под музыку входят дети.

Дети:

Если в небе ходят грозы,
Если травы расцвели,
Если рано утром росы
Гнут былинки до земли;
Если в роще над калиной
Вплоть до ночи гул пчелиный,
Если солнышком согрета
Вся вода в реке до дна;
Значит, это уже лето,
Наше лето - море света!
Море радости, тепла!

Входит Лето, обходит детей, встает в центре зала.

Лето:

Здравствуйте, мои друзья!
Как радо встречи с вами я!
Вы подросли, большими стали,
Скажите, вы меня узнали?
Я соткано из зноя,
Несу тепло с собой.
Я реки согреваю, купаться приглашаю,
И все вы любите меня за это.
Ну так скажите, кто я?

Дети: Лето!

Лето:

Ребята, хотите, мы с вами попутешествуем по лесу и полянкам? Летом жизнь там кипит, каждый из зверюшек занят важным делом, но все будут рады вам.

Лето: (загадки)

Вот цветочная поляна,
Здесь цветов не перечесть.
Угадайте-ка, ребята,
Цветы на ней какие есть?
Желтый глазок,
Беленький веноч,
На высокой ножке,
Смотрит на дорожку. (Ромашка)

Прячет цветок
Сладкий медок.
И в названье мед таится,
Узнаете? (*Медуница*)
В белой шапке стоит дед,
Если дунешь - шапки нет! (*Одуванчик*)
Вдоль дороги у межи
В золотистой спелой ржи,
Словно синенький глазок,
Смотрит в небо... (*Василек*)
Четыре ярко-красных
Блестящих лепестка,
И зернышки в коробочке
У этого цветка. (*Мак*)

Лето:

Какие молодцы, ребята, сколько цветов знаете. А цветы собирать и венки плести умеете? Сейчас мы с вами поиграем в игру «Кто больше соберет цветов?». Пока музыка играет вы танцуйте на полянке, как музыка закончится, собирайте букет.

Проводится игра.

Лето:

А на лугу у нас кого только не встретишь летом. А вот тут сороконожка ползает по узенькой дорожке. Листочками питается, в бабочку превращается. Вот интересно, сороконожек много, а если вдруг устроить соревнования, кто из них первый добежит до листочка?

Проводят конкурс «Кто быстрее?»(паровозиком обойти вокруг ориентира).

Лето:

Он длиннющий, он большущий, он от тучи до земли. Пусть идет он пуще, пуще, чтоб грибы скорей росли!

Дети: Дождь!

Лето:

Да, очень часто летом идет дождь. А вы любите играть с дождем в прятки. Внимательно слушайте музыку. Как только начнется музыка дождика, быстрее бегите в свои домики (на стульчики).

Проводится игра.

Лето:

Расскажу я вам, ребята,
Что веселый летний дождь
Очень любят лягушата,
Квакать будут хоть всю ночь.
Ква-ква-ква! Ква-ква-ква!
Вот все в песенке слова,
Пляшут весело они,
Если хочешь, посмотри!
А сейчас посмотрим, как ловко скачут лягушата.

Конкурс «Ловкие лягушата» (дети скачут на мячике до ориентира и обратно).

Лето:

Прошел июнь.

Июнь! Июнь!
В саду щебечут птицы...
На одуванчик только дунь —
И весь он разлетится!
Сенокос идет в июле,
Где-то гром ворчит порой,
И готов покинуть улей
Молодой пчелиный рой.
Собираем в августе
Урожай плодов.
Много людям радости
После всех трудов.
Игра «Кто быстрее соберет урожай».

Лето:

Что такое, что случилось?
Кто-то к нам сюда спешит?
Это наш знакомый доктор,
Наш любимый Айболит.

Входит Айболит.

Айболит:

Ах, как много тут ребят!
Не чихают и не кашляют?
Молодцы! Только, что вы тут сидите?
Все - на отдых!
Все - на воздух!
Все на солнце загорать,
Обливаться, закаляться,
Физкультурой заниматься!

Лето:

Вставайте-ка, ребята, в круг, будем с вами танцевать «Танец веселых утят».

Айболит:

Очень добрым, очень светлым
Золотистым ясным днем.
Были мы в гостях у лета
И еще к нему придем?

Дети: Да!

Айболит:

Стойте! Стойте! Не уходите.
Витамины получите!
Чтоб росли вы смелыми,
Добрыми, умелыми.

Айболит и Лето раздают под веселую музыку витамины детям.

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК «ПУТЕШЕСТВИЕ РОБИНЗОНОВ»

Цели:

воспитание у детей ответственного отношения к окружающей среде, умения следовать экологическим правилам; расширение экологически ценных контактов с объектами живой и неживой природы.

Оборудование:

песочные часы, карта маршрута похода Робинзонов, необходимые предметы для различных ситуаций в походе; атрибуты для игр, природный материал для постройки шалаша; пищевые запасы, медикаменты.

Действующие лица

1. Ведущий.
2. Главный Робинзон.
3. Старичок-лесовичок.
4. Лесная Фея.
5. Пятница.
6. Дети – маленькие Робинзончики.

Сценарий праздника

Праздник проводится на территории детского сада.

Дети старших групп собираются на спортивной площадке.

Воспитатель. Ребята, вы все знакомы с Робинзоном? Что с ним случилось? Да, он попал на необитаемый остров и с ним случились всякие приключения. Жизнь без приключений неинтересна. А вы хотите веселых приключений? Давайте поиграем в робинзонов и отправимся в поход. Для этого надо превратиться в Робинзонов. Итак, произносим волшебное заклинание (*закрывают глаза*).

Раз, два, три – повернись,
В Робинзонов превратись.

Дети повторяют несколько раз.

Воспитатель. Смотрите, сколько стало много Робинзонов! А кто же поведет нас в поход? Нужен главный Робинзон.

Робинзон. А я уже здесь, я так рад, что у вас так много любителей приключений. Так давайте дружить и радоваться вместе.

Робинзон. Смотрите, какие часы. Это песочные часы. Еще древние люди пользовались ими (Сверяют время.). Что мы возьмем с собой в поход?

Из разложенных предметов дети выбирают луну, инвентарь для игр.

Воспитатель. А что же это за пакет? О, да мы с вами счастливики просто! Мы будем путешествовать по карте, на которой показана тропа путешествия Робинзона. *Вспоминают все правила поведения человека на природе, все вместе разводят костер, складывают в котелок припасы, для приготовления пищи оставляют ответственного Робинзона.*

Воспитатель. Все готовы? Отправляемся в дорогу. Идем дружно, гуськом, на нехоженных тропах встречаются опасности. Будьте предельно внимательны.

Воспитатель. Смотрите, след какого-то неведомого зверя. Может, это снежный человек?! Да нет, в этих краях тепло. Кто же это может быть?

(Приближаются к «лесу».)

Навстречу путникам выходит Старичок-лесовичок.

Старичок-лесовичок. Что за шум в моем лесу?

Слышу треск я сучьев.

Кто нарушил тишину?

Мне без вас здесь лучше.

Робинзон. Так вот чьи следы были. Нас недобро встречает Старичок-лесовичок. Ведите себя хорошо в лесу, может, он и станет поласковее.

Старичок-лесовичок. Кто вы такие, добрые или злые?

Робинзон. Мы путешественники и зла не совершим в твоём лесу.

Старичок-лесовичок. Знаете ли вы, как надо вести себя здесь?

Дети рассказывают правила поведения человека в лесу.

Старичок-лесовичок. Теперь вижу, вы люди хорошие. Я разрешаю осмотреть мои владения. Вы знаете обитателей леса? Вот, например, что это за птицы?

Дети по иллюстрациям узнают птиц. Старичок-лесовичок призывает охранять птиц и присуждает победителю звание «Знаток птиц».

Робинзон. Давайте поучимся осторожно передвигаться по лесу, чтобы не встревожить птиц.

Игра «Подкрадись».

Взрослый (воспитатель) изображает лисичку, дети – птички. Лисичка притаилась за пенечком, у нее повязка – спрятаны глаза. Звучит спокойная мелодия, дети неслышно, на носочках, подкрадываются к лисичке, стараются пройти мимо нее или вокруг нее так, чтобы не быть обнаруженными. Если же лисичка «учуяла и нащупала» птичку, она ловит ее и «прячет» к себе в норку.

Робинзон. Смотрите, сколько в лесу шишек. Для того чтобы продолжить путь, надо еще потренироваться в ловкости.

Игра «Попади в цель».

Играющим выдаются шишки (*равное количество*). На определенном расстоянии против каждого игрока устанавливается мишень – корзинка или лукошко. Задача игроков – попасть в цель, бросить все шишки в корзинку. Выигрывает тот, у кого окажется большее количество метких попаданий – больше шишек в корзине.

Старичок-лесовичок. В дороге надо быть всегда внимательным. Сейчас я это проверю. Вот белочки сидят, видите? Они очень любят наряжаться и завязывают себе на хвостиках разноцветные ленточки. Помогите им нарядиться – украсьте их хвостики необычно, оригинально, ярко.

Игра «Беличьи хвостики». Девочкам-белочкам повязать бантики на волосы.

Робинзон. Спасибо тебе, Старичок-лесовичок, за гостеприимство. Время идет. Нам надо идти дальше.

Робинзон. Лес еще не закончился, смотрите – поляна. Может, отдохнем немного. (*Садятся на траву.*) Ой-ой, сколько красивых бабочек! Помните заповеди лесные: «Бабочек ловить нельзя!»

Игра с обручами.

Звучит веселая подвижная мелодия. Дети располагаются друг против друга на расстоянии 5–6 м. У одного в руках обруч, который он перекатывает игроку напротив. Пока обруч катится, ребенок-«бабочка» старается в него «пролететь» как можно большее количество раз, не задев и не уронив. Выигрывает команда, чей

обруч докатится от старта до финиша, а «бабочка» чаще остальных пролетит через него.

На поляну выходит Фея леса.

Робинзон. Нас снова заметили. Вы кто, красавица?

Фея. Я – Фея леса. Люблю все красивое. Поэтому и живу поблизости от цветов. Вы знаете лесные цветы? Как чудесно в лесу! Веет прохладный ветерок. Деревья шепчут свои лесные сказки. А вы знаете, какие деревья окружают кустарники? А какие вы встречали на пути?

Дети называют, в том числе и плодовые деревья.

Робинзон. Скажите, а что это за ямочки встречаются на тропинках?

Фея. Это лесные зверьки делают себе убежище – притаются в ямочке, чтобы быть незамеченными, переждут опасность и дальше побегут. Птицы ямочками пользуются для того, чтобы строить в углублении гнездо.

Игра «Ямочки».

На некотором расстоянии друг от друга по территории группы разложены картонные коричневые круги – это «ямочки в лесу». По команде воспитателя «Начали» дети скачками начинают прыгать по ямочкам. По команде педагога «Спрятались», они должны сделать остановку в «ямке», застыв в том положении, в котором их застала команда, и продержаться в «ямке» до новой команды воспитателя.

Робинзон. У нас с собой есть веревки. Мы еще не встретили место, где можно набрать сучьев, которыми вязанки хвороста будем обвязывать. Поэтому поиграем с этими веревочками.

Игра «Смотай веревочку».

Двое ребят становятся друг против друга, между ними натянута веревка, на концах которой закреплена реечка, на середине завязан бантик. Кто из детей быстрее смотает веревку до бантика, тот и выигрывает в игре.

Фея. Веселые вы все, и я вам желаю счастливого пути!

Робинзон прощается с Феей, идут дальше.

Робинзон. Ой, какой большой канат! Мы по нему можем перебраться через реку, если вдруг повстречаем ее на пути. Предлагаю попробовать.

Игра «Не упади в реку»

(дети должны осторожно ступать по канату – не упасть «в реку»).

Робинзон. Нам надо торопиться.

Появляется Пятница.

Пятница (удивленный, что видит много Робинзонов). Робинзона! Робинзона! Я Пятница! Я потеряла Робинзона!

Робинзон. Смотрю я, друзья, что вы немного взгрустнули. Может, для поднятия духа подкрепимся? Теперь, наверное, готов наш туристический обед. Я ощущаю вкусные запахи. Все готовим животики для приема пищи.

Детей угощают сладостями.. Праздник заканчивается.

Сценарий вечера-развлечения совместно с родителями «Здоровье – это класс!»

Входят ребята парами под речевку:

В.- Раз, два, три, четыре, пять

Д.- Начинаем выступать

В.- Кто шагает нынче в ряд?

Д.- Из дошкольников отряд!

В.- Сильные, смелые, ловкие, умелые,

Д.- Красивые, весёлые, здоровые, закалённые!

В.- Скажем дружно мы сейчас,

Д.- Быть здоровым – это класс!

В.- Мы расскажем вам ребята

Д.- Как здоровыми остаться!

Воспитатель: В народе говорят: «Нет ничего дороже здоровья». Вот и мы сегодня ещё раз поговорим про здоровье, про здоровый образ жизни. И в этом нам будут помогать наши родители.

- Скажите что нужно делать, чтобы оставаться здоровым? (ответ детей и родителей).

- Мы с вами знаем много правил, как оставаться здоровыми и ребята сейчас про это расскажут. (дети рассказывают стихотворение)

1.

Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

- Ребята, а давайте сейчас вместе с родителями сделаем не большую, но полезную зарядку.

Ребята выполняют под музыкальное сопровождение комплекс гимнастики. (можно пригласить родителей).

Перед ребятами плакат «Уход за зубами».

2.

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

- А кто мне расскажет, как мы должны ухаживать за своими зубами? Что будет если этого не делать?

- Посмотрите, кто к нам пришёл? (заходит ребёнок в костюме «Зубная щётка»).

Костяная спинка,

Жесткая щетинка,
С мятной пастой я дружу,
Вам усердно я служу.
Помнить вы должны всегда
Эти Правила, друзья.
Язычок и зубки чистить,
Полоскать рот после еды.
Сахар, сладости не кушать,
Замени другим ты их.
Больше ягод, больше фруктов
Овощей ты не забудь.
Все на месте будут зубки
Про врачей тогда забудь!

- Мы очень рады тебя видеть. И ты желанный гость в любом доме! Оставайся с нами. А я ребятам и родителям загадаю загадки про твоих друзей. Без которых нам тоже будет туго. Загадываются загадки про ванну, мыло, мочалку, воду, зубную щётку.

- Молодцы, отгадали. Никогда не забывайте про таких друзей. Умывайтесь, обливайтесь, закаляйтесь!

3.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Сценка «Лень» (исполняют мама и девочка).

М.- Доченька, вставай с постельки.

Д.- Мне лень!

М.- Доченька, иди, умывайся и чисти зубки.

Д.- Мне лень.

М.- Доченька, иди, кушай кашку.

Д.- Мне лень.

М.- Доченька, иди, погуляй.

Д.- Мне лень.

М.- Доченька, скушай конфетку.

Д.- Давай!

- Не ленитесь! Больше двигайтесь, выполняйте все гигиенические процедуры. Занимайтесь спортом, делайте зарядку.

4.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

- Помните, что наше здоровье зависит от правильного питания. Еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Вот послушайте стихотворение Светланы Шишкиной про зайнушку.

Надоело зайнушке
Лист жевать капустный!
Ну, во-первых, маленький;
Во-вторых, не вкусный.
Для начала съел сметаны
(В втихаря от строгой мамы),
Навернул борща тарелку,
Съел орешков вместе с белкой,
Чуть колбаски, чуть сырочка,
Бутерброд и тортик. Точка.
Он у доктора сидит:
У него живот болит.
Надо правильно питаться,
Чтоб здоровым оставаться.

Игра «Магазин» (задание для родителей) купить полезные продукты. Перед родителями продукты. Выбирают полезные.

- Назовите, ребята, вредные продукты.

-Мы с вами много говорили про витамины. Какие витамины вы знаете?

Игра «Назови продукты» (называются витамины и продукты, в которых они есть) - задание для детей и родителей.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в... (моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке).

Выставляю рисунки продуктов.

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти... (в молоке, мясе, хлебе.)

Выставляю рисунки продуктов.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам-
И не только по утрам.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в... (апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.)

Выставляю рисунки продуктов.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в... (молоке, сыре, яйцах.)

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины. А В С.
(Автор стихов Л.Зильберг).

5.

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Игра-соревнование «Оденься быстро». Вызываются двое ребят. Перед ними разнообразная одежда. Кто быстрее из вас оденется на прогулку. Я вам буду называть время года, а вы должны подобрать одежду по сезону. (Игра повторяется несколько раз).

6.

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

- Мы уже с вами говорили, что нельзя заниматься самолечением. Нужно слушать старших и, конечно, врача.

Стихотворение о закаливании детям, автор Т.Семисынова.

Малыш, ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забывать уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.

Подведём итог: я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.

- Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
- Надо меньше двигаться.
- Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
- Когда кушаешь можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.
- Есть надо медленно.
- Закаляться вредно.
- Зубы чистить два раза в день.

- Очень вредно полоскать рот после еды.
- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.
- Соблюдать режим.
- Плохо дышать свежим воздухом.
- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!
Эти правила важны,
Вы запомнить их должны!
Будьте здоровы!

Сценарий игры-викторины на тему "Наше здоровье" в подготовительной группе

Ведущий: Сегодня мы приветствуем всех на игре для умных, любознательных, внимательных детей – настоящих знатоков. Начинаем игру «Что? Где? Когда?». Она будет посвящена теме «Наше здоровье» и из всей группы дети сами выбрали команду знатоков, они и будут защищать честь нашей группы. Представляю участников. Перед вами барабан, на котором лежат вопросы от Мойдодыра. Есть две музыкальные паузы и сектор «Черный ящик». За каждый правильный ответ команда получает один балл. На обсуждение вопроса вам дается определенное время – 1 минута. Итак, мы начинаем!

1 вопрос: Надо ли беречь зрение и как это делать?

- нельзя низко наклоняться над партой
- нельзя долго и близко смотреть телевизор
- нельзя читать лежа, в транспорте
- нельзя читать в темноте
- надо беречь глаза от ударов, от попадания микробов
- делать гимнастику для глаз
- употреблять витамины
- чаще бывать на свежем воздухе

2 вопрос: Почему разрушаются зубы?

- едим много сладкого
- грызем твердые предметы
- едим одновременно и холодное и горячее

Как можно сохранить зубы здоровыми?

- чистить их не менее трех раз в день
- полоскать рот после сна и приема пищи
- показывать зубы врачу-стоматологу
- меньше есть сладкого
- употреблять витамины

Какие есть враги у зубов?

- микробы
- зубной налет
- повреждение эмали

3 вопрос: Какие правила надо знать и выполнять, чтобы ваши уши были здоровыми и у вас был хороший слух?

- мыть их регулярно
- защищать от сильного ветра и шума
- не использовать для чистки ушей не подходящие для этого предметы
- не допускать попадания в уши грязной воды
- беречь от ударов
- разминать ушную раковину

4 вопрос: Как сохранить свою кожу и волосы молодыми и красивыми как можно дольше?

- мыться не меньше одного раза в неделю в ванне
- мыть руки несколько раз в день
- мыть ноги перед сном
- насухо вытирать кожу
- загорать, купаться, делать массаж, париться в бане

Нельзя:

- носить чужую одежду или обувь
- трогать чужих кошек или собак
- пользоваться чужой расческой

I музыкальная пауза: Частушки о том, как полезно не тратить время зря.

II музыкальная пауза: Песни о лете.

Черный ящик: В нем находятся предметы, необходимые человеку для сохранения зубов и здоровой кожи (зубная щетка, зубная паста, мыло, расческа, полотенце, шампунь).

Подведение итогов игры. Награждение победителей.

Сценарий развлечения для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в лесное царство»

Цели:

Образовательные:

- закрепить представление о лесе, его богатстве и жителях леса.

Развивающие:

- развивать у детей наблюдательность;
- совершенствовать внимание, память, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к природе;
- прививать любовь к прекрасному.

Оборудование: кленовый листок – письмо; разные деревья – елочки, березы, дуб; 4 корзины; эмблемы для команд «Ягоды» и «Грибы»; шишки, грибы, морковки, ягоды; дидактические игры «Зимующие птицы» и «Хвосты».

Ход:

В записи звучат звуки леса: шум листвы, пение птиц, журчание ручья. На полу разбросаны листья разных деревьев. Дети заходят в зал, встают в круг.

Ведущий: Ребята, послушайте загадку:

Дом с колоннами стоит.
Зеленой крышей он покрыт,
И руками-ветвями шевелит,
Для птиц, зверей открыт.
(Лес)

Ведущий поднимает с пола кленовый листочек и читает:

Кто-то бросил мне в оконце
Золотое письмецо!
Может, это лучик солнца?
Что щекочет мне лицо?
Может, это воробьишка,
Пролетая, обронил?
Может, кто письмо, как мышку,
На окошко заманил?

Ведущий: Дети, это кленовый листочек приглашает вас в лес погулять.

Звучит тихая музыка. Дети идут за воспитателем, произнося слова:

Отправляемся в поход!
Сколько нас открытий ждет-ждет?
Мы по лесу шли-шли,
Только шишку нашли.
Дети дальше побежали
И лягушку повстречали.
Лягушка-попрыгушка,
Глазки на макушке.
Прячьтесь от лягушки
Комары да мушки!

Ведущий: Ребята, вот мы с вами и пришли в осенний лес.
Здравствуй, лес, дремучий лес,
Полный сказок и чудес!
Ау-ау-аукаем,
По лесам, полям приаукиваем.
На зов ответит зовом,
На слово тем же словом,
На стих ответит смехом...
Нам отвечает ...эхо!

Игра на внимание «Эхо». Дети произносят только окончания слов.

Собирайся, детвора!
(ра-ра)
Начинается игра!
(ра-ра)
Да ладошек не жалеи!
(лей-лей)
Бей в ладошки веселей!
(лей-лей)
Как поет в селе петух?
(ух-ух)
Вы уверены, что так?
(так-так)
А на самом деле как?
(как-как)
Это ухо или нос?
(нос-нос)
Или, может, сена воз?
(воз-воз)
Вы хорошие всегда?
(да-да)
Или только иногда?
(да-да)
Не устали отвечать?
(ать-ать)
Разрешаю помолчать!
(ать-ать)

Ведущий: Молодцы, ребята! Хорошо играли! А сейчас присаживайтесь и немного отдохните.

Уж ты, лес-лесок,
Дай ягод коробок,
Грибов кузовочек,
Орехов мешочек.

Под музыку в зал входит Ягодка.

Ягодка: Здравствуйте, ребята! Я ягода-красавица. Я – капелька лета на тоненькой ножке. Плетут для меня кузовки и лукошки. Набивай свое лукошко, только очень осторожно! Стебельков ты не топчи, ягод спелых ты не мни!

В зал входит рассерженный Боровик.

Боровик:

Шел король Боровик,
Через лес напрямик.
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе,
Короля покусали мухи.

Ведущий: Боровик, не сердись ты так. Ты вокруг оглянись, гостей встречай да с детьми поиграй.

Игра «Дождь, грибы и грибники». Дети (грибы) сидят. Идет дождь. Грибы растут – дети медленно встают. Музыка меняется, дети танцуют. Идут грибники. Дети (грибы) замирают. Если кто-то пошевелится, грибники заберут грибок в лукошко.

Боровик замечает Ягодку.

Боровик: А ты, Ягодка, что здесь делаешь?

Ягодка: Я тоже к ребятам пришла. Себя показать: какая я красивая, вкусная, душистая, не как ты!

Ведущий: Не надо, друзья, ссориться. Поиграйте лучше с детьми.

Ягодка: А давайте выберем две команды и назовем их «Грибы» и «Ягоды».

Ягода читает задание: «Команде «Грибы» нужно посадить на кормушки зимующих птиц (среди зимующих есть и перелетные), а команда «Ягоды» должна найти хозяев хвостов (картинки животных и птиц)».

Каждая команда садится на палас и выполняет задание. В конце игры Ягода и Боровик проверяют задание, хвалят их за внимание, смекалку и т.п. Герои (Ягодка и Боровик) приглашают детей в хоровод. Звучит песня «По малину» (А.Филиппенко).

Боровик: Ребята, а я еще знаю игру, которая называется «Угадай-ка». Вы готовы?

Дети: Да!

Боровик задает вопросы:

- Где растет слива? В саду или в лесу? (В саду)
- Какая ягода заменяет лимон? (Клюква)
- Про какую ягоду говорят: «В сенокосе горька, в мороз сладка»? (Рябина)
- Маленький, удаленький, сквозь землю прошел, красную шапочку нашел? (Гриб)
- Ягода, из которой девочки делают бусы? (Рябина)
- Зверь, который сушит грибы на сучьях? (Белка)
- Я на розу так похож, разве что не так хорош, но зато мои плоды всем пригодны для еды? (Шиповник)
- Какой ягодой любит лакомиться медведь? (Малина)

Боровик: Молодцы, ребята!

Под музыку в зал влетает Баба Яга.

Баба Яга: Я – Баба Яга, костяная нога! Где из меда река, кисель – берега, там живу я века, ага-га-га.

Ведущий: Ну что ты детей пугаешь? Посмотри, как у нас здесь весело, красиво, сколько гостей в лесу! Лучше бы с нами повеселилась да поиграла.

Баба Яга: Ну, хорошо! Приготовила я для вас скороговорки, для языка трудны и ломки.

Слишком много ножек у сороконожек.

Вы малину мыли, мыли, мыли, но не мылили!

Дети по желанию произносят скороговорки.

Баба Яга: Молодцы! А сейчас поиграем в игру «Угостим зверят». Я вижу, у вас здесь две команды. Участники команды «Грибы» собирают шишки для белочек, а грибы для ежика. Участники команды «Ягоды» – морковку для зайчиков и ягоды для медведя.

Баба Яга рассыпает на полу лесные дары, дает корзины детям и они под музыку собирают. В конце игры Баба Яга приглашает Ягодку и Боровика посмотреть, правильно ли дети выполнили задание?

Ведущий: Приходят люди в лес и за грибами, и за ягодами, потому что они нужны людям, зверям, птицам. И я очень рада, что наша игра помогла помирить Боровика и Ягодку.

Исполняется песня о дружбе.

Баба Яга: Мне так понравилось, ребята, с вами играть. Я больше не буду детей пугать. Я хочу всех вас угостить лесными орехами.

Ведущий: Спасибо тебе, Баба Яга.

Баба Яга, Ягодка и Боровик прощаются с детьми и уходят под музыку.

Ведущий: Дети, а нам с вами пора возвращаться в детский сад!

СЦЕНАРИЙ РАЗВЛЕЧЕНИЯ КВН В СТАРШЕЙ ГРУППЕ «ЗДОРОВОМУ ВСЕ ЗДОРОВО»

Цель: Укрепить знания у детей о здоровом образе жизни. Воспитывать желание беречь своё здоровье и окружающих. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей. Развивать связную речь, мышление, сообразительность, смекалку детей.

Материал: эмблемы команд. Продукты-муляжи: репка, горох, лук, морковь, свёкла, слива, яблоко, виноград, лимон, киви, сыр, шоколад, печенье, чипсы, пицца, гамбургер, жвачка, сухарики, колбаса, мясо, курица, хлеб, молоко, пепси-кола, сок, яйцо. Фишки-магниты, магнитная доска.

Ход:

2 команды: «Силачи», «Кун-фу-панда». Дети выбирают капитанов команд. Команды говорят свой девиз.

Девиз команды «Кун- фу - панда»: Когда мы едины - «мы» непобедимы!

«Силачи» наш девиз: Не унывать! Все пройти и все узнать!

На магнитную доску вывешиваются эмблемы команд. В каждом конкурсе за правильный ответ команде дается очко/фишка-магнит, которое прикрепляется под эмблемой команды.

I Конкурс «Разминка».

Члены команд называют различные виды спорта. Побеждает команда, ответ которой будет последним.

II Конкурс «Эрудит».

Члены команд поочередно отвечают на вопросы. За правильный ответ даётся «фант», та команда, которая больше набрала «фантов», получает очко.

- 1) Как правильно ухаживать за зубами?
- 2) Какие органы помогают нам узнать, что небо голубое, а снег белый? (Органы зрения – глаза)
- 3) При помощи, каких органов мы узнаем, что нас зовут гулять? (Органов слуха – ушей)
- 4) По каким признакам можно узнать, что человек простудился?
- 5) Что нужно делать, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм? (Тщательно мыть руки, овощи, фрукты; заниматься спортом, физкультурой, закаляться и т.д.)
- 6) Что нужно делать человеку, если у него болят зубы? (Идти к стоматологу)
- 7) Как человек выражает радость?
- 8) Как нужно одеться, если Вы идёте гулять в жаркий летний день?

III Конкурс капитанов «Отгадай загадку».

Есть работа у меня –
Два серебряных коня.

Езжу на обоих.

Что за кони у меня? (Коньки)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнуюю.

Им утрет потоки слез,
Не забудет он про нос. (Носовой поток)

В него воздух надувают,
И ногой его пинают. (Мяч)

Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам и вечерам. (Зубная щетка)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. (Мыло)

IV Конкурс – эстафета «Полезные продукты».

На общем столе поставлен контейнер, в котором находятся продукты вперемешку с маленькими пластмассовыми мячиками. Задача детей: пока звучит музыка выбрать полезные продукты, принести в контейнер своей команды. По окончании музыки объяснить, в чем их польза для организма человека. Можно предложить продукты – муляжи: репка, горох, лук, морковь, свёкла, слива, яблоко, виноград, лимон, киви, сыр, шоколад, печенье, чипсы, пицца, гамбургер, жвачка, сухарики, колбаса, мясо, курица, хлеб, молоко, пепси-кола, сок, яйцо.

V Конкурс пословиц.

Члены команд поочередно называют пословицы и поговорки о здоровье, спорте. Побеждает команда, ответ которой будет последним.

VI Конкурс «Сказки с полезными продуктами».

Задача детей: назвать сказки, в названии которой или в самой сказке, упоминаются полезные продукты. За правильный ответ даётся «фант», та команда, которая больше набрала «фантов», получает очко. Например, сказки: «Репка»; «Горшочек каши»; «Принцесса на горошине» (горох); «Петушок и бобовое зернышко» (бобы); «Сестрица Аленушка и братец Иванушка» (яблоки), «Приключения Чиполлино» (лук); «Гуси- лебеди» (яблоки, молоко); «Мужик и медведь» (репа, рожь); «Дудочка и кувшинчик» (ягоды) и другие.

VII Конкурс «Мультгерои»

В: Я приготовила для вас вопросы о ваших любимых мультипликационных персонажах, в которых содержатся правила здорового образа жизни. Вы должны назвать героя и правило. Дополнительное очко за пословицу.

Вопросы.

1. Какой мультипликационный мальчик стремился к жизни в деревне (Простоквашино)?

Ответ: Дядя Федор.

Правило: находиться на свежем воздухе, трудиться.

Пословица: Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

2. О каком правиле забыл Винни-Пух в гостях у Кролика?

Правило: Не переедать, не жадничать.

В: «... - Кажется, я застрял. Это все потому, что у кого-то слишком узкие двери.

- Нет, это все потому что, кто-то слишком много ест...»

Пословица: Ешь, да не жирей - будешь здоровей.

3. В каком произведении Корнея Чуковского встречаются эти строки:

«... Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам –

Стыд и срам!

Стыд и срам!...»?

Ответ: «Мойдодыр».

Правило: Соблюдать правила гигиены.

Пословица: Чистая вода - для хвори беда.

4. Какой мультипликационный герой произносил фразу: «Давайте жить дружно»?

Ответ: Кот Леопольд.

Правило: Необходимо поддерживать дружеские и дружелюбные отношения с людьми.

Пословица: Вражда не делает добра.

5. Какой сказочный доктор самый добрый?

Ответ: Доктор Айболит.

«Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова и волчица,

И жучок и червячок,

И медведица!

Всех излечи, исцелит

Добрый доктор Айболит!...»

Правило: Необходимо посещать врача, делать профилактические прививки.

Пословица: Где здоровье, там и красота.

6. Вспомните героиню мультфильма, от которой сбежала посуда, а потом вернулась?

Ответ: Федора.

«Было нам у бабы худо,

Не любила нас она,

Била, била нас она,

Запылила, закоптила,

Загубила нас она!»

В: Почему вернулась?

Правило: Необходимо всё содержать в чистоте и порядке.

Пословица: Чистота - залог здоровья.

Подведение итогов. Вручение медалей.

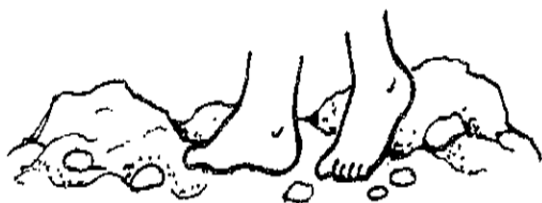
ЗАПОМНИ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ХОДИТЬ БОСИКОМ:



◆ по мусору



◆ по стеклу



◆ по грязи



◆ по лужам

Самомассаж «Умывайка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

Заключительный этап.

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрее лови кураж

И начинай игру – массаж.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки «помочалю»,

Плечи мягко разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут, как зайчики.

Раз – два, раз – два,

Вот и кончилась игра.

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора.